TOSHIBA

Cooking Book

家庭用
東芝過熱水蒸気コンベクションレンジ

取扱説明書・料理集

形 名 *ER-D300*

- このたびは東芝過熱水蒸気コンベクションレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
- この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
- お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書を必ずお受け取りください。

まず

安全上のご注意を必ず読む（4～10ページ）

お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。

初めに

アースを取り付ける（6ページ）

「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

次に

庫内のカラ焼きをする（18ページ）

オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。

続けて

赤外線センサーのご注意を読む（16～17ページ）

赤外線センサーでの食品検知を正しく行うために守っていただきたいことが記載してあります。

さあ！

調理開始！（19～55ページ）

「調理のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ（待機電力0）について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

● 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
一度とびらを開けると電源が入ります。

■表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

※調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れない場合があります。
そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。

■電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

もくじ

ご使用の前に

調理のしかた

料理集

知っておいていただきたいこと

こんなときは

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順 1 2 3	操作によって自動的に変わった状態 ▶	表示 点灯中 レンジ 点滅中

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止
⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示
●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

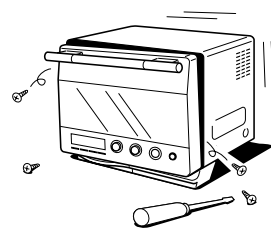
注意
△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

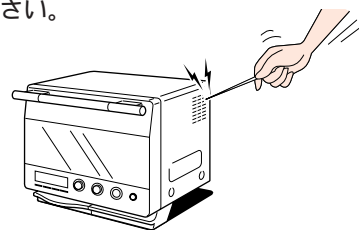
ご使用の前

⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、給水カセット出し入れ部、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない
感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する
交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
火災・感電の原因になります。

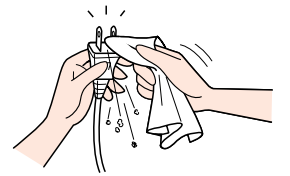
ご使用の前（つづき）

⚠警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

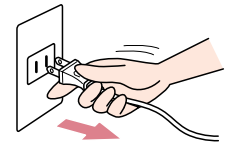
電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る
ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない
火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く
コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く
取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する
頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない
焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することがあるため、遠ざけてください。

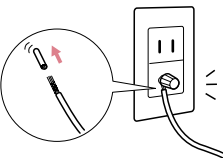
安全上のご注意

据え付けるとき（つづき）

⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
  電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

■アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）が必要な据え付け場所

- **湿気の多い場所**
  土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
- **水気の多い場所（漏電遮断器も設置必要）**
  水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

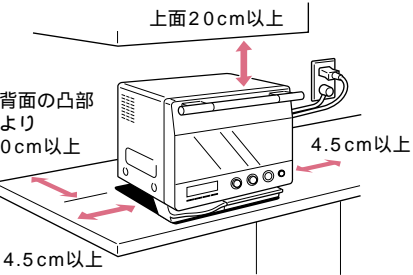
- **ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
  法令で禁止されています。

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接当たらないよう下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込形〕

場所	離隔距離（cm）
上方	20
左方	4.5
右方	4.5
前方	開放
後方	0
下方	0

禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁止

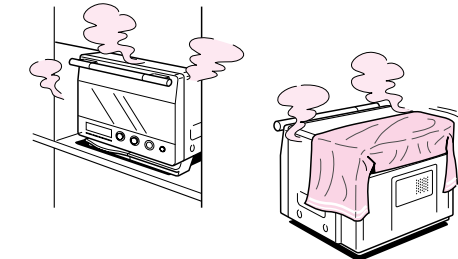
子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

禁止

衣類・ふきん類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意

禁止

庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

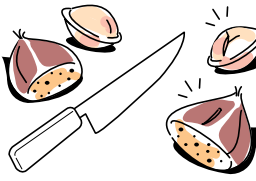
食品を移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

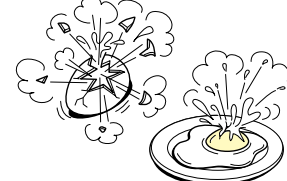
ふたをとる 殻に切れ目を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたため直しもしないでください。

禁止

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動で加熱する場合は53ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁止

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

禁止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱・スチーム加熱のとき

⚠注意

接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した角皿などには触れない

- 高温のため、やけどをする原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。

小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために窓を開ける

特に最初、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

禁止

調理中や調理後はとびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

禁止

給水カセットが破損した場合は使用しない

けがの原因になります。
ヒビやカケが生じた場合は使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。

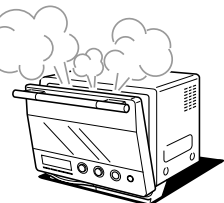
禁止

スチーム調理中や調理後、顔などをとびらに近づけない

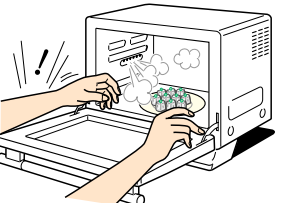
やけどの原因になります。
スチーム調理中や調理後はスチームにご注意ください。とびらを開けるとき、高温のスチームがでることがあるので、食品を取り出すときも十分ご注意ください。

スチームに注意する

スチーム調理中や終了後は、残ったスチームの発生に注意する

とびらを開けてすぐに庫内に手を入れるとやけどの原因になります。
調理中にとびらを開けたとき、しばらくスチームが出ている場合がありますので十分ご注意ください。

禁止

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

禁止

スチーム調理中、終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に触れない

やけどの原因になります。

給水カセットの水は使うたびに取り替える

かびや雑菌の繁殖の原因となります。
調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はカセットの水を捨ててください。

安全上のご注意

お手入れ

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
感電ややけどをする恐れがあります。

禁　止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふきとる
さび・発煙・発火などの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

水抜き中、とびらは閉めておく
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す
雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて

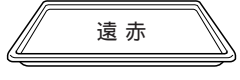
各部のなまえとはたらき

付属品

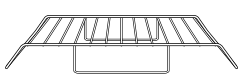
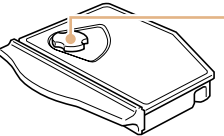
付属品は正しくお使いください

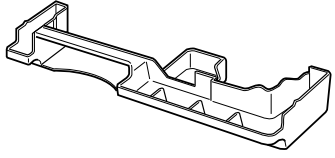
角皿1枚（鉄板ホーロー）

レンジ加熱調理で使用しないでください。

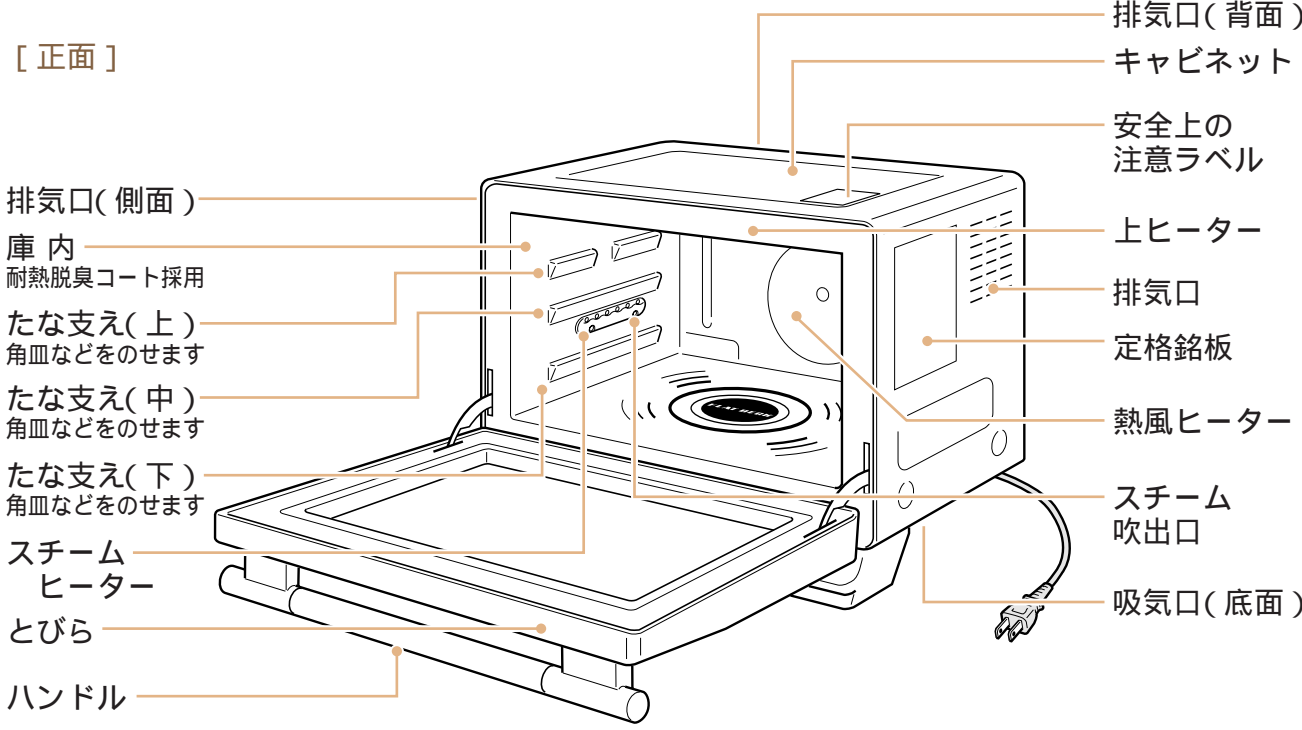
遠赤石焼きプレート1枚

- レンジ加熱、スチーム（蒸し）時は、底面の汚れ防止として、庫内底面に置いて使用します。庫内奥に接するように入れてください。
- オーブン・グリル使用時は料理集に従い、たなにのせて使用します。

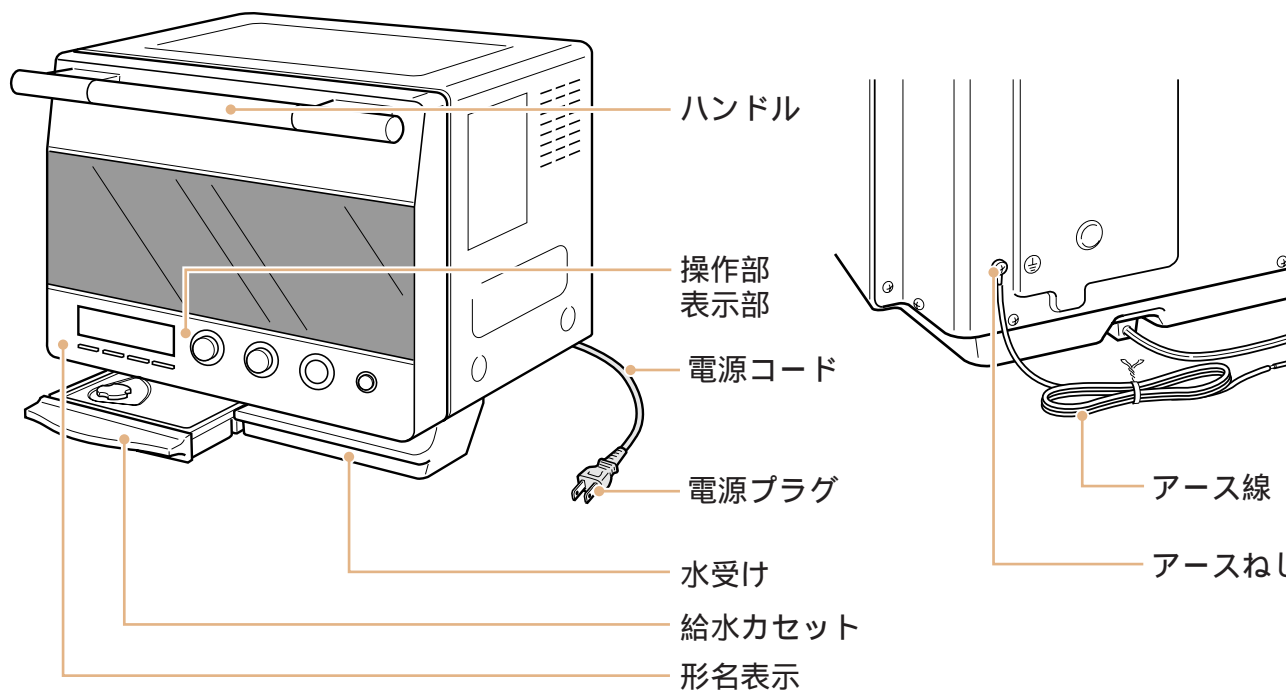
焼網1枚

給水カセット1個

- スチームに供給する水の容器です。
- 使わないときも、本体にセットしておきます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態で扱ってください。
- スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

水受け1個

- とびらなどに結露した水を受ける容器です。
- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- スチーム使用後は必ず水を捨ててください。
- スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

本　体

［正面］

※「上ヒーター」「熱風ヒーター」「スチームヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

［正面］　［背面］

各部のなまえとはたらき（つづき）

操作部

• ダイヤルメニューでは、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。

とびらメニュー

スチーム あたため のみもの 生解凍 予熱終 約 上中下2段
過熱水蒸気 石窯オーブン 設定
蒸し物 レンジ 発酵 グリル 強 1888℃ 18.88 ℃
ダイヤルメニュー お好み温度 弱 W 分 秒
ハイブリッド石窯 高温 扉 冷却中 水受け クリーン 水補給 分

過熱水蒸気 / 石窯オーブン　グリル　スチーム（蒸し）　レンジ

お好み温度
温度 / 仕上がり調節

ダイヤルメニュー
時間

1. スピード
2. ソフト

ダイヤルメニュー/時間 ダイヤル

ダイヤルメニュー
• とびらに表示してあるメニュー（3〜41）の選択に使います。（24〜43ページ）

時間
• 手動調理の時間の設定に使います。
調理中の時間の増減に使います。時間は右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。
• ダイヤルの周りが点滅します。

表示部

• 時間や温度、ダイヤルメニューの番号、調理内容などを表示します。

スチームキー

• スチーム調理、スチームレンジ、スチームあたためのときに使います。

手動調理キー

• 調理に応じて時間や温度を設定して使います。（44〜53ページ）

イルミネーションガイド

• 調理進行状況や調理完了を光でお知らせします。

お好み温度/温度/仕上がり調節 ダイヤル

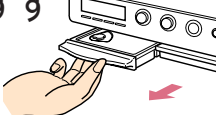
お好み温度
• お好み温度の設定に使います。（54〜55ページ）

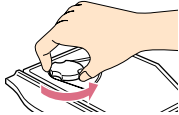
温度
• 手動調理（過熱水蒸気/石窯オーブン）の温度の設定に使います。
• 手動調理（過熱水蒸気/石窯オーブン）中の温度の変更に使います。
• ダイヤルの周りが点滅します。

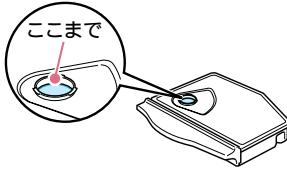
仕上がり調節
• 自動調理の仕上がり調節に使います。右へ回すと〔強め〕に、左へ回すと〔弱め〕になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

とりけしキー

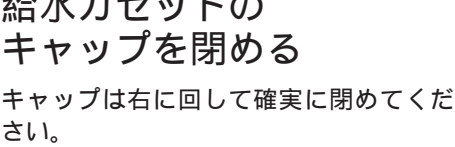
• キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

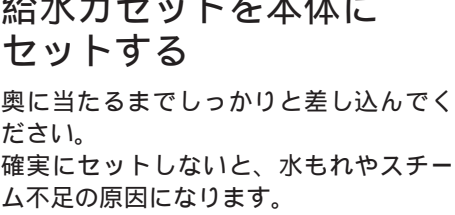
あたため/スタート兼用キー

• ごはん、おかずのあたためのときに押します。（19〜23ページ）
• ダイヤルメニュー、手動調理キーのスタートのときに、押します。
※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

給水カセットの取り出しと給水のしかた

1 給水カセットを本体からはずす

給水カセットのハンドルに手をかけ、そのまま引き出します。

2 給水カセットのキャップを開ける

キャップを左に回して開けます。

3 給水カセットに水を入れる

そそぎ口にかかるまで一杯に入れます。

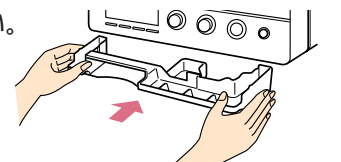
給水カセットのセットのしかた

1 給水カセットのキャップを閉める

キャップは右に回して確実に閉めてください。

2 給水カセットを本体にセットする

奥に当たるまでしっかりと差し込んでください。
確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

水受けの取り付けかた・はずしかた

• 食品カスや水滴などを受けるものです。本体に合わせて矢印の方向に取り付けてください。
• 水受けをはずす場合は、手前に引いてください。
• 水がたまっている場合がありますので、気をつけてはずしてください。

お願い

• 給水カセットと水受けはいつも清潔にしておいてください。
• 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。長時間使用した場合にスチーム吹出口が詰まることがあります。
• スチーム調理を行う場合は必ず給水カセットに満水まで水を入れ、水受けと共に確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うとエラー表示「水補給」が出て、上手に調理できないことがあります。
• 給水カセットには水以外は入れないでください。故障の原因になります。
• スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。（130ページ）
• 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチームが出なくなります。
• スチーム調理終了後には、必ず水受けの水を捨ててください。

キー操作について

※使用するキーを表示しています。

●**過熱水蒸気調理とは**
過熱水蒸気調理とは、高温の蒸気でオーブン加熱する調理です。
食品の油脂や塩分を落としながら加熱するヘルシーな調理です。
過熱水蒸気は高温の蒸気のため目に見えません。

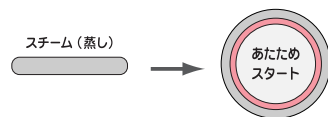
・**つぎに回してほしいダイヤルが点滅**
・**最後はスタートキーが点滅**

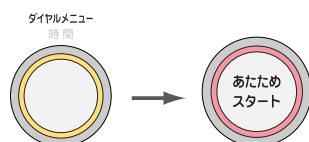
自動調理

あたため（スピード・ソフト） 19～21ページ

レンジで食品をあたためます。

スチーム スチームあたため 22～23ページ

スチームを出しながらレンジで食品をあたためます。
レンジの出力は400Wです。
スチームキーを押してからあたためキーを押します。
あたためキーは点滅しません。

ダイヤルメニュー 24～43ページ

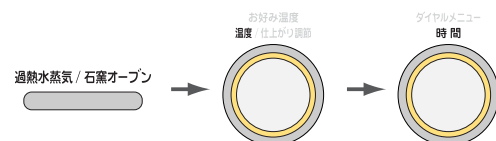
ダイヤルでメニューを選択してから、スタートキーを押すと自動で調理を行います。

過熱水蒸気 ダイヤルメニュー＋過熱水蒸気/石窯オーブン 26～27ページ

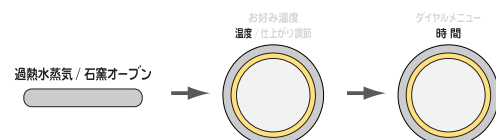
ダイヤルメニュー8～13は焼きかたを変更することができます。

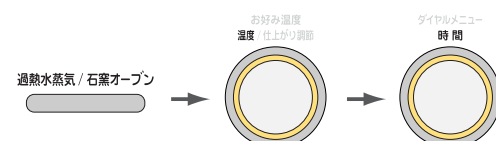
手動調理

過熱水蒸気/石窯オーブン

過熱水蒸気 ハイブリッド石窯 48～49ページ

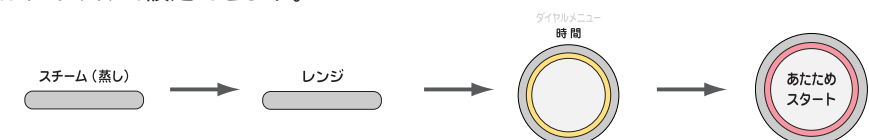
過熱水蒸気で調理をしますが、途中から高火力のヒーターでこんがり焼き上げます。
調理温度と調理時間はダイヤルで設定できます。
予熱ありと予熱なしの選択ができます。

過熱水蒸気 過熱水蒸気 48～49ページ

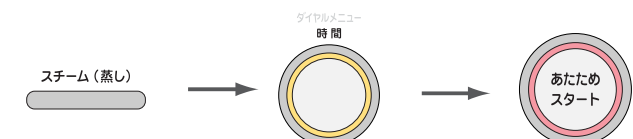
最後まで過熱水蒸気で調理し、あっさりとした仕上がりに焼き上げます。
調理温度と調理時間はダイヤルで設定できます。
予熱ありと予熱なしの選択ができます。

石窯オーブン（発酵） 50～51ページ

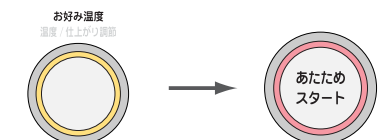
熱風で食品を包み込むように加熱します。
調理温度と調理時間はダイヤルで設定できます。
予熱ありと予熱なしの選択ができます。

レンジ 44～45ページ

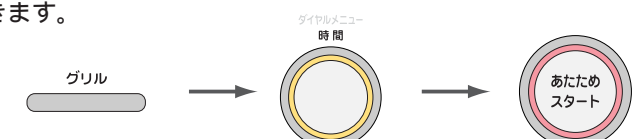
レンジで食品をあたためます。
レンジの出力は1000W、600W、500W、200Wから選べます。調理時間はダイヤルで設定できます。

スチーム スチームレンジ 46ページ

スチームを出しながらレンジで食品をあたためます。レンジの出力は400Wです。
調理時間はダイヤルで設定できます。

スチーム スチーム（蒸し） 47ページ

オーブン加熱とレンジ加熱を併用してスチームで蒸し調理ができます。
調理時間はダイヤルで設定できます。強・弱が選択できます。
時間ダイヤルは点滅しません。時間ダイヤルを回すとスタートキーが点滅します。

お好み温度 54～55ページ

レンジで食品をお好みの温度にあたためます。
仕上がり温度はダイヤルで設定できます。

グリル 52ページ

上ヒーターで食品の表面にこげ目をつけます。
調理時間はダイヤルで設定できます。

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

■赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、
設定した温度に食品を加熱することができます。

自動加熱全般のお願い

取扱説明書・料理集に記載している材料・分量・調理方法を守ってください。
・材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。
　また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。
指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために守っていただきたいこと

⚠注意

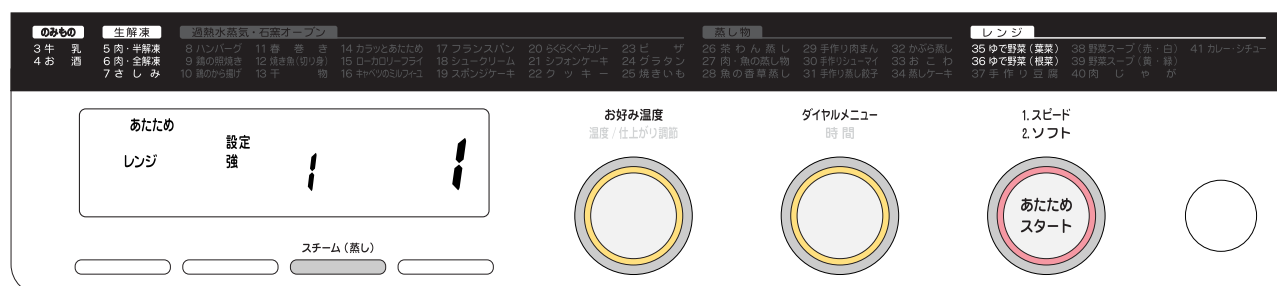
禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない
食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
・手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁止

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない
ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
・容器のふたをはずして加熱してください。

■メニュー例

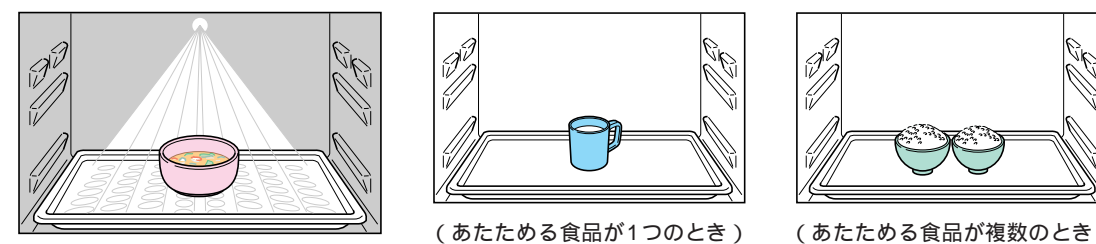
**あたため（スピード、ソフト）、スチームあたため、のみもの（牛乳、お酒）、
生解凍（肉･半解凍、肉･全解凍、さしみ）、ゆで野菜（葉菜）、ゆで野菜（根菜）、お好み温度**

上手にあたためるために

★設定の詳細は各キーの説明を参照してください。
お好みの仕上がりを選ぶことができます。
仕上がり調節ダイヤルで強め弱めを加減します。右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。
強め弱めとも1、2、3の設定ができます。あたためのみ、〔強め4〕の設定ができます。

食品の上手な置きかた

■赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

（あたためる食品が1つのとき）

（あたためる食品が複数のとき）

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。
※表示温度は食品のおよその温度です。

●食品は庫内の中央に置く（複数の食品の場合は中央に寄せて置く）
・端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。
　また小さいものを端に置くと、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
・のみものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突然沸騰して、やけどの原因になります。

●ラップを正しく使う
・食品によってラップをする場合としない場合があります。各キーやメニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
・正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

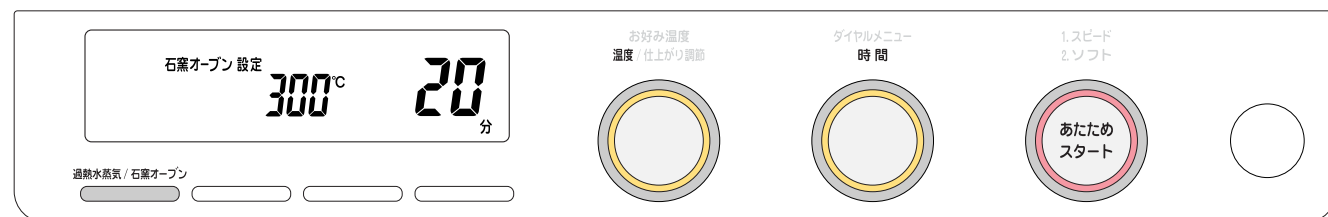
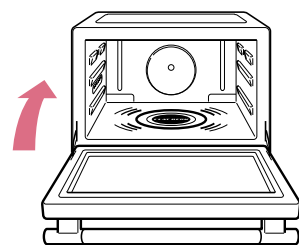
●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●複数の食品をあたためる場合は、食品の分量や初期温度をそろえる

●加熱中にとびらを開けた場合は、「とりけし」を押し、「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱する

●加熱終了後、さらに加熱をしたいときは、「レンジ」で様子を見ながら加熱する

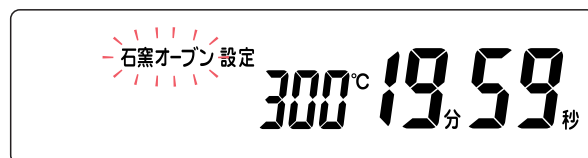
庫内のカラ焼き

◆小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。
◆初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

1 **庫内には何もセットしないで、とびらを閉める**

2 過熱水蒸気 / 石窯オーブン **を6回押す**

3 **を回して300℃に合わせ、** **を回して20分に合わせる**

・20分以上に設定しないでください。また、くり返してカラ焼きをしないでください。

4 **を押す**

石窯オーブン 設定 300℃ 19分59秒

▶ **ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了**
・表示部に「高温」が出ます。

5 **とびらを開ける**
・庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

お知らせ
「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。（136～137ページ参照）

時間・温度を合わせずに自動調理
「あたため」の上手な使いかた

「あたため」にはスピードあたため・ソフトあたため・スチームあたための3種類があります。

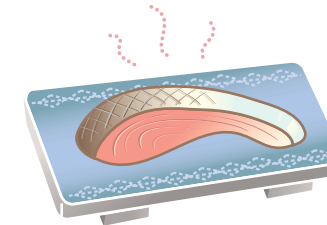
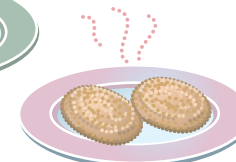
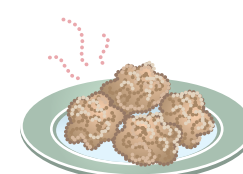
スピードあたため

連続1000Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。
主に、から揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたために比べて時間が長くかかります。

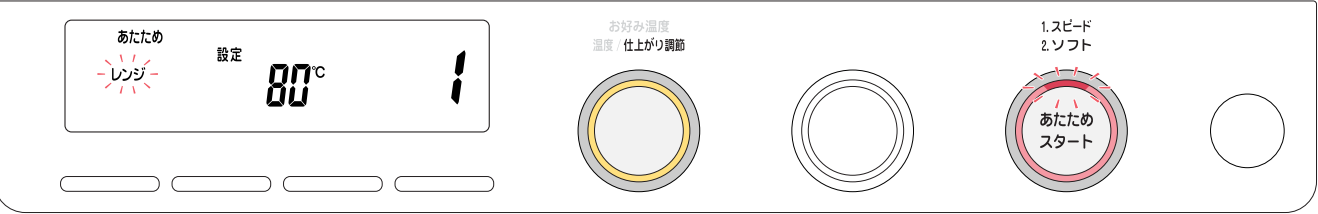
スチームあたため

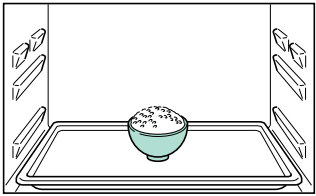
スチームを出しながらあたためます。乾燥しやすい食品をしっとりふっくらあたためます。
出力を400Wにコントロールしているのでスピードあたために比べて時間が長くかかります。

おすすめする調理品目とあたためのコース

スピードあたため	ソフトあたため	スチームあたため
・**ごはん** ・**冷凍ごはん** ・**短時間でおかずをあたためたい場合**	・**はじけやすいおかず** 例：焼魚、コロッケなど ・**乾燥してかたくなりやすいおかず** 例：から揚げ、焼肉など ・**汁物** 例：スープ、みそ汁など ・**とろみのあるおかず** 例：カレー、シチュー、八宝菜など ・**冷凍食品（おかず）全般**	・**しっとりあたためたい場合**

時間・温度を合わせずに自動調理

あたため（ごはん・おかず）

◆あたためには「スピード」と「ソフト」の2種類があります。
◆「あたため」で一度にあたためられる分量は100～600gです。
◆冷凍したおかずは100～300gです。

例：ごはんをあたためる

1 **食品を入れる**
- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。

2 **を押す**
- 押すごとに**1 スピード ⟷ 2 ソフト**と変わります。（5秒以内）
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

食品のおよその温度を表示します。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内に仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。
弱めは1、2、3 強めは1、2、3、4の設定ができます。（強め4はとろみのあるおかずのときのみ使います）

→ お好み温度で温度を設定してあたためる（54～55ページ参照）

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

次のものは では、加熱できません

●牛乳やお酒などののみもの
→「のみもの」で種類を選んであたためる（24～25ページ参照）

●魚や肉の解凍
→「生解凍」でコースを選んで解凍する（24～25ページ参照）

●パン
→「レンジ」で出力と時間を合わせて加熱する（44～45、53ページ参照）

●中華・肉・あんまん
→「スチームあたため」であたためる（22～23ページ参照）

上手にあたためるために

**●食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くと加熱がうまくできません。
また小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、食品が発煙・発火する原因になります。**
●庫内の食品カスや、水滴などをふき取ってから、食品を入れてください。
●あたためる食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
●鉄板ホーローの角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで加熱する
- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけて加熱します。
- 煮もの…煮汁を切って加熱します。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。
- 汁もの…仕上がり調節を〔強め〕に設定して加熱します。
- 焼魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定して加熱します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせて加熱する
※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- 冷凍ごはん
ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせて加熱します。
- 市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）
パッケージ記載内容を参考にして「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。
- 冷凍ゆで野菜
「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。（44～45・53ページ参照）
コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえて加熱します。（少量での解凍加熱はしないでください。）
- 冷凍シューマイ…仕上がり調節を〔強め〕に設定して加熱します。

●カレーや八宝菜のようなとろみのあるおかずはラップをして加熱する
※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- 深めの器に入れ、ラップして加熱後、混ぜ合わせます。
加熱するときは仕上がり調節を〔強め4〕にして加熱してください。

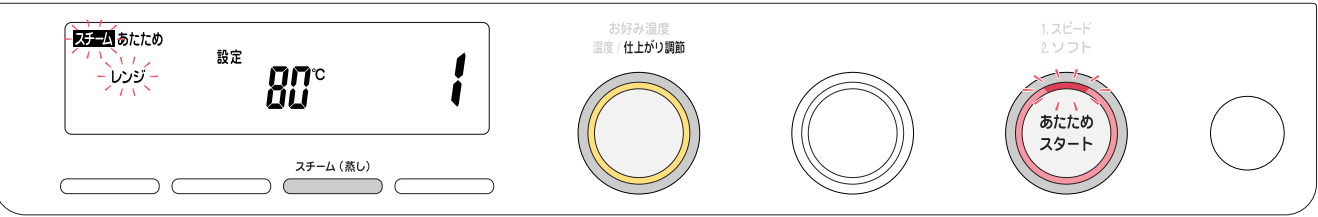
●あたためるときはふたは使わない
- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手に加熱できません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずして加熱してください。

●庫内を十分冷ましてから加熱する
- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。
また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。
表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

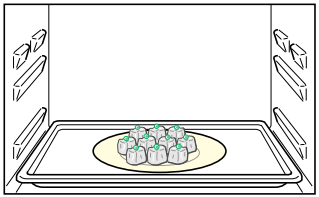
●複数の食品をあたためるときは
- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

時間・温度を合わせずに自動調理

スチームあたため スチーム

◆「スチームあたため」で一度にあたためられる分量は100〜600gです。
◆ 冷凍したおかずは100〜200gです。

例：シューマイをあたためる

1 給水カセットの準備をし、食品を庫内に入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。
• 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 スチーム（蒸し） を押す

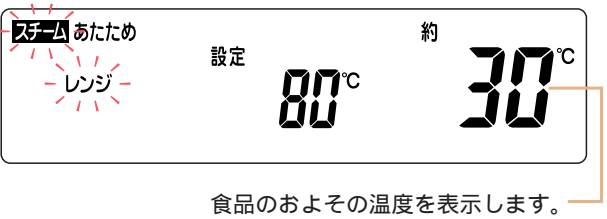
▶ スチームを表示

3 を押す

食品のおよその温度を表示します。

• とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。また、スチーム吹出口に注意してください。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内に仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2，3 があります。

→ お好み温度で温度を設定してあたためる（54〜55ページ参照）

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「スチームレンジ」で時間を合わせて、様子を見ながら行う（46ページ参照）

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

上手にあたためるために

● 食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くと加熱がうまくできません。
また、小さなものを端に置くと赤外線センサで正しく検知できず、食品が発煙・発火する原因になります。
● 庫内の食品カスや、水滴などをふき取ってから、食品を入れてください。
● あたためる食品の分量が100g未満の場合は「スチームレンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
● 鉄板ホーローの角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。
● 清潔に保つため、給水カセットの水は、調理前に満水位置まで新しい水を入れ、調理が終了したら余分な水は捨ててください。

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

●ラップやふたをしないで加熱する

• ラップなしであたためます。スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。
• ごはんは仕上がり調節を〔標準〕に、蒸しものやおかずは仕上がり調節を〔強め〕に設定して加熱すると、上手に加熱できます。

●庫内を十分冷ましてから加熱する

• 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりする事があります。
表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やとびらの水滴を十分にふき取る

• 庫内やとびらに水滴が多くついていると、赤外線センサーがうまく働きません。

●カレーや八宝菜のようなとろみのあるおかずは加熱できません

•「あたため（スピード・ソフト）」〔強め4〕で加熱してください。

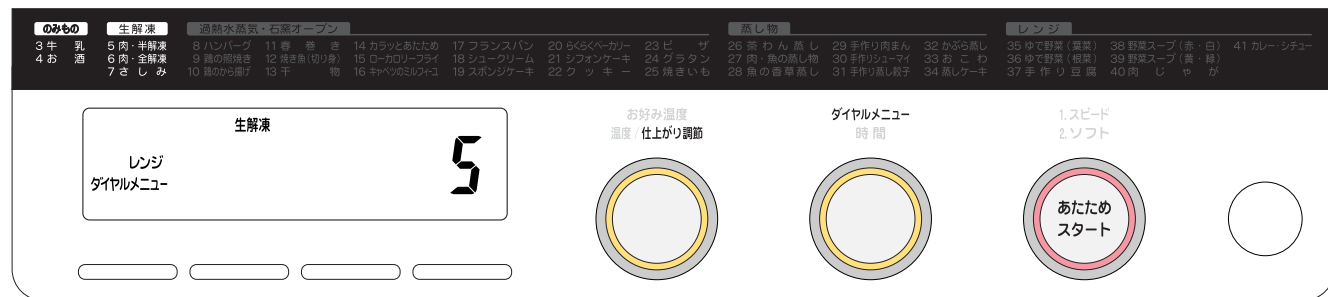
●「あたため（スピード・ソフト）」より時間がかかります

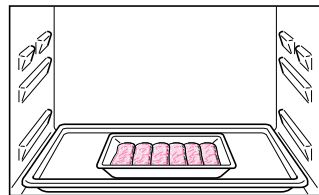
• 出力を400Wにコントロールしているため、時間が長くかかります。（スピードあたためにに比べて、約2倍の時間がかかります）

※大きさによっては中華・肉・あんまんは上手にあたたまらないことがあります。

お願い
• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
スチーム吹出口に注意してください。

ダイヤルメニュー
のみもの/生解凍

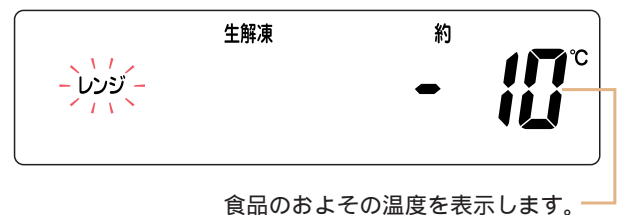
◆「のみもの」で一度にあたためられる分量は1～4杯（本）です。
◆「生解凍」で一度に解凍できる分量は100～1000gです。

例：冷凍の肉を解凍する

1 **食品を入れる**
- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップははずします。
- 庫内中央に置きます。

2 **を回してメニューを選ぶ**
- 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号5に合わせてください。

3 **を押す**

▶ 加熱開始

食品のおよその温度を表示します。

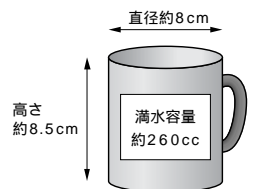
▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- メニューによっては、容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには
→メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 「のみもの」
  右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。
  強め弱めとも1、2、3の設定ができます。現在の設定が次回から自動設定されます。
- 「生解凍」
  右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3があります。

■のみものでさらに加熱したいとき
→「レンジ」で出力と時間を合わせて、様子を見ながら行う（44～45ページ参照）

■生解凍で解凍不足のときは
→「レンジ」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍する（44～45ページ参照）

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

●食品は庫内中央に置いてください。
●庫内端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

3 牛乳
- 容器…背が低く広口のマグカップ。右図のものを目安にしてください。
  （容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 1杯の分量…容器の8分目（約200cc）。（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
- おいしく飲むために…加熱後すぐかき混ぜる。（放置すると膜ができることがあります）

4 お酒
- 容器…背が低くずんぐりとしたとっくり。（容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
- 1本の分量…とっくりの8分目。（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
- おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルでおおう。

●解凍する食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くと、解凍がうまくできません。
●解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。

5 肉・半解凍
- 肉が好みの厚さに切れる、ほどよく凍った状態まで解凍

6 肉・全解凍
- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍

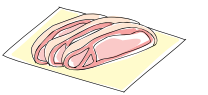
7 さしみ
- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍

上手に解凍するために

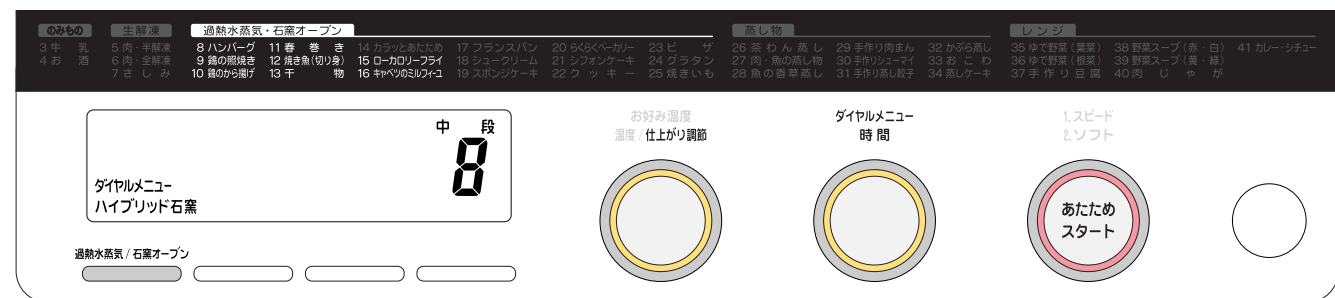
●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する
- **ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。**

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

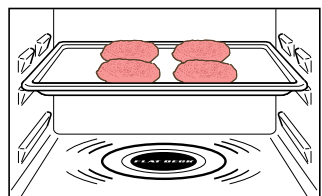
●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
  分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる
- 上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する
- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

ダイヤルメニュー（過熱水蒸気・石窯オーブン）

ハンバーグ/鶏の照焼き/鶏のから揚げ/春巻き/焼き魚/干物/ローカロリーフライ/キャベツのミルフィーユ 過熱水蒸気

例：ハンバーグを焼く

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

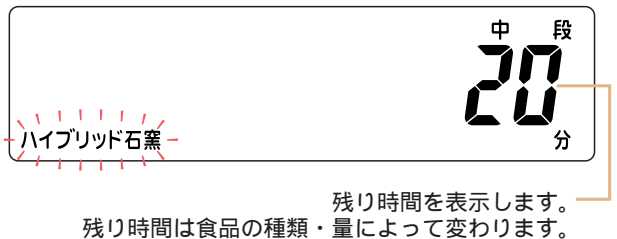
- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号8に合わせてください。

3 を押す

▶ 加熱開始

残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

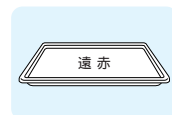
▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 表示部に「高温」が出ます。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには
→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき
→ 手動調理で様子を見ながら行う

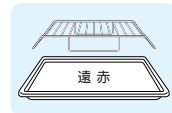
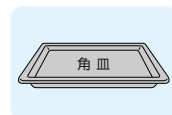
■途中で調理時間を増減したいとき
→ 加熱中、残り時間が表示されたあと、時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

■調理途中で給水カセットの水がなくなると
→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

8 ハンバーグ：58ページ参照

※角皿やアルミホイルは使用しないでください。

9 鶏の照焼き：58ページ参照

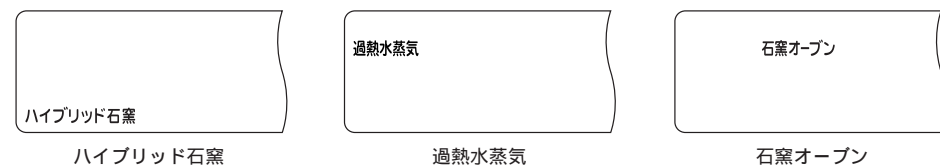
※角皿やアルミホイルは使用しないでください。

10 鶏のから揚げ：59ページ参照
11 春巻き：59ページ参照
12 焼き魚（切り身）：60ページ参照
13 干物：60ページ参照

15 ローカロリーフライ：61ページ参照
16 キャベツのミルフィーユ：62ページ参照

焼きかた選択

- 8～13のメニューは焼きかたを変更することができます。お好みに応じて変更してください。
- 変更方法
メニューを選んで 押して、焼きかたを選択しスタートを押す。
- キーを押すごとに

または ハイブリッド石窯 ⟷ 過熱水蒸気

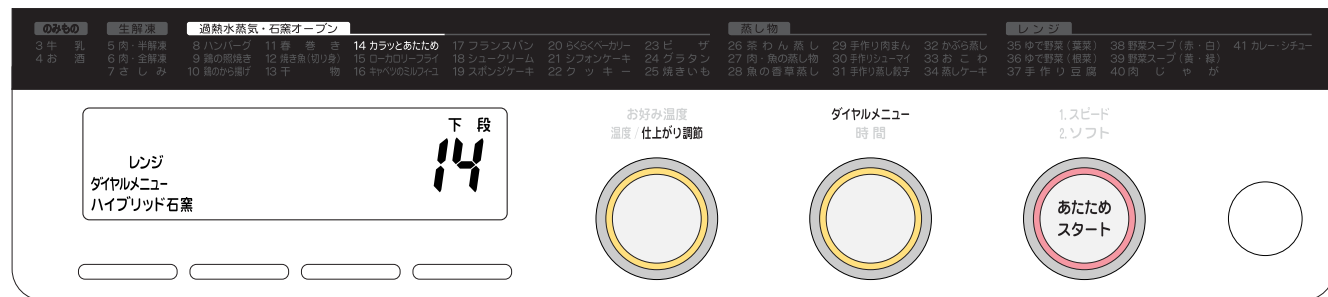
と変わります。
- 表示例

ハイブリッド石窯　過熱水蒸気　石窯オーブン

お願い

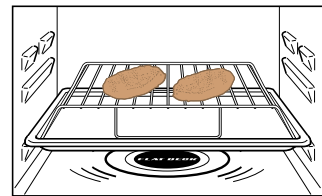
角皿などは熱くなっています。
- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接角皿などには触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

お知らせ
- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

ダイヤルメニュー（過熱水蒸気・石窯オーブン）

カラッとあたため 過熱水蒸気

例：市販の調理済み食品をあたためる

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

• 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号3〜41が表示されるので、メニュー番号14に合わせてください。

3 を押す

残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 焼網などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
• 表示部に「高温」が出ます。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき

→ 手動調理で様子を見ながら行う

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

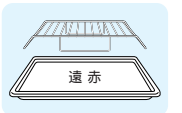
→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

14 カラッとあたため

揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

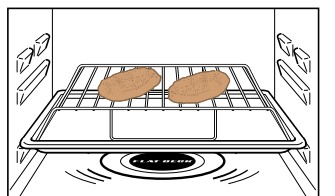
• 分量…100〜200ｇ（コロッケで1〜2個程度、えびの天ぷらで1〜4尾程度）
• あたためかた…包装・容器を取りはずします。遠赤石焼きプレートに焼網をのせ、その上に食品をのせて、下段に入れて加熱します。

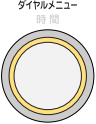
※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。

「仕上がり調節」の目安
天ぷら……かきあげのように焦げやすいもの、1個あたりが30g以下のものは〔弱め〕で行います。

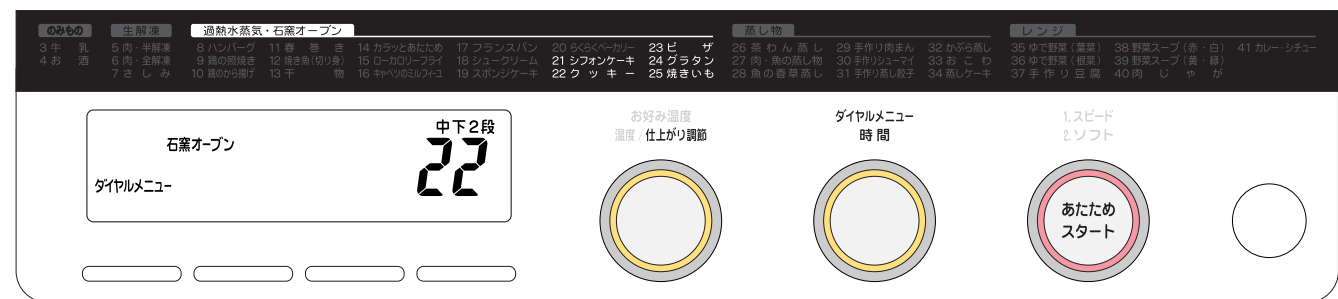
※市販の調理済み冷凍食品はできません。
※調理終了後、焼網は熱くなっています。気をつけて取り出してください。

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

• レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。
容器などに移さず、必ず焼網に直接置きます。

お願い

遠赤石焼きプレートなどは熱くなっています。

• 取り出した遠赤石焼きプレートなどは熱に弱い場所には、置かないでください。
• 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
• 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接遠赤石焼きプレートなどには触れないでください。
• 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

ダイヤルメニュー（過熱水蒸気・石窯オーブン）
シフォンケーキ/クッキー/ピザ/グラタン/焼きいも

予熱がいらない調理（例：クッキー）

1 **食品を入れる**

2 ダイヤルメニュー（時間）**を回してメニューを選ぶ**

• 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号22に合わせてください。

3 **を押す**

▶ 加熱開始

石窯オーブン　中下2段　10分00秒

残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには
→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき
→ 手動調理で様子を見ながら行う

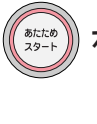
■途中で調理時間を増減したいとき
→ 加熱中、残り時間が表示されたあと、時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

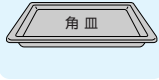
お願い

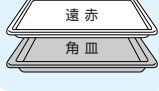
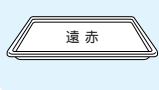
遠赤石焼きプレートなどは熱くなっています。
- 取り出した遠赤石焼きプレートなどは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接遠赤石焼きプレートなどには触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

予熱が必要な調理（例：ピザ）

1 **遠赤石焼きプレートを庫内に入れる**

2 ダイヤルメニュー（時間）**を回してメニューを選ぶ**

• 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号23に合わせてください。

3 あたため スタート **を押して予熱開始**

▶ **ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯**
- 20分間予熱保持
- 遠赤石焼きプレートが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気を付けてください。

4 **食品を入れ、** あたため スタート **を押す**

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了して「高温」が点灯**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

21 シフォンケーキ：予熱なし（94～95ページ参照）
24 グラタン　　　：予熱なし（65～66ページ参照）

22 クッキー：予熱なし（96～97ページ参照）

23 ピザ　　：予熱あり（63ページ参照）
遠赤石焼きプレートを庫内（中段）に入れて予熱します。
25 焼きいも：予熱なし（64ページ参照）

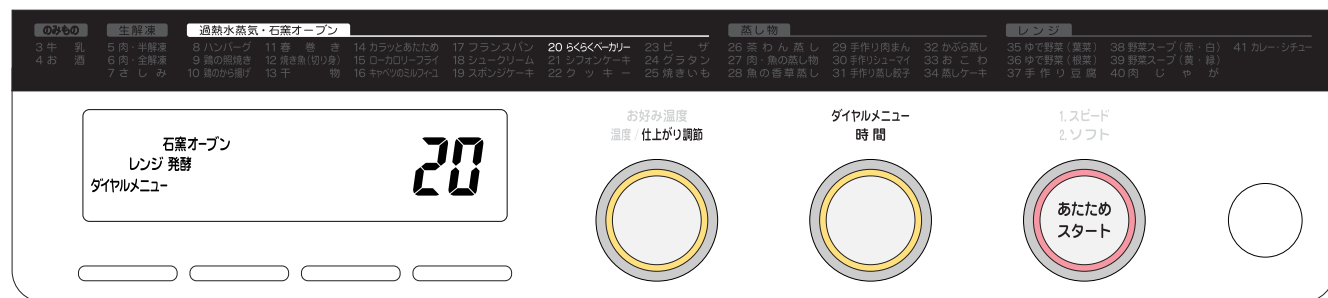
※焼きいもはレンジ加熱とヒーター加熱の組み合わせなので、角皿やアルミホイルは使用しないでください。レンジ加熱中は調理時間の増減はできません。

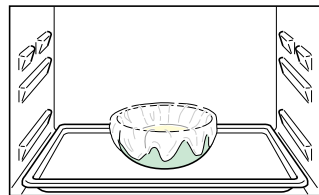
予熱について
- 予熱の方法がメニューによって異なります。上の表および料理集を参照してください。
- 遠赤石焼きプレートなどの予熱は指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは遠赤石焼きプレートなどの予熱はしないでください。

お知らせ
- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

ダイヤルメニュー（過熱水蒸気・石窯オーブン）

らくらくベーカリー

◆ レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
◆ 32ページでは操作のしかたを、33ページではパン作りの工程を説明しています。

1 材料を入れる

・33ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

一次発酵

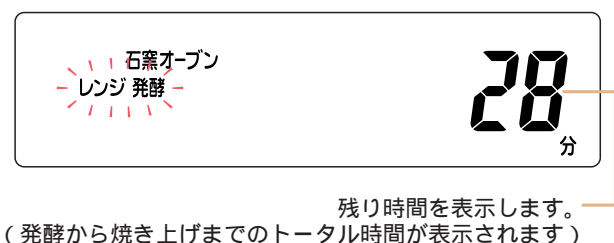
2 を回してメニューを選ぶ

・表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号20に合わせてください。

3 を押す

▶ 一次発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了

残り時間を表示します。
（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

成形発酵・焼き上げ

4 成形後の生地を庫内に入れ、 を押す

石窯オーブン
レンジ 発酵
中 段
21 分

残り時間を表示します。

▶ 成形発酵開始

▶ 成形発酵終了後、続けて焼き上げ開始
・表示は右図下側のように変わります。

石窯オーブン
中 段
15分00秒

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
・表示部に「高温」が出ます。

残り時間を表示します。

20 らくらくベーカリー（83ページ参照）

工程	説明
1 パン生地を作る 材料／8コ分 強力粉……160g バター……20g 牛乳……120g（115cc） インスタントドライイースト…4g 砂糖……20g 塩……2g	・耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40～50秒加熱する。（温度は約40℃以下にする） ・泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉（80g）を順番に加えて、混ぜ合わせる。 ・混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ・生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。
32ページ 手順1,2,3 2 一次発酵（約7分）	・庫内中央に置いて一次発酵させる。 ※角皿は使いません。
3 分割 4 ベンチタイム（約10分）	・一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。 ・生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分（1コ約40g）し、切り口を中に巻き込みながら丸める。 ・とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。
5 成形	・遠赤石焼プレートにオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。 ※角皿は使いません。
32ページ 手順4 6 成形発酵（約6分）	・生地をのせた 5 の遠赤石焼プレートを中段に入れ、成形発酵させる。
32ページ 手順4 7 焼き上げ（約15分）	・成形発酵終了後、引き続き焼き上げに入る。 アドバイス ●焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。

■お好みの焼き上がりにするには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

・右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
・強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ 時間ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お知らせ
・料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

ダイヤルメニュー（過熱水蒸気・石窯オーブン）

フランスパン/シュークリーム/スポンジケーキ 過熱水蒸気

予熱が必要な調理（例：フランスパン）

1 給水カセットの準備をし、角皿を庫内に入れる

- 角皿の予熱は、指定されたメニューのみで行います。
- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号17に合わせてください。

3 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 20分間予熱保持
- 角皿が熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

4 食品を入れ、 を押す

残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 表示部に「高温」が出ます。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中、残り時間が表示されたあと、時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

■終了後さらに加熱したいとき

→ 手動調理で様子を見ながら行う

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

予熱がいらない調理（例：スポンジケーキ）

1 給水カセットの準備をし、食品を庫内に入れる

- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号19に合わせてください。

3 を押す

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了して「高温」が点灯
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

17 フランスパン　：予熱あり（73～79ページ参照）
角皿を庫内（下段）に入れて予熱します。

18 シュークリーム：予熱あり（84～85ページ参照）
庫内には何も入れないで予熱します。

19 スポンジケーキ：予熱なし（88～89ページ参照）

各メニューに合わせて、最適なタイミングで過熱水蒸気を吹き出させています。
※過熱水蒸気は目に見えません。

予熱について
- 予熱の方法がメニューによって異なります。上の表および料理集を参照してください。
- 角皿などの予熱は指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿などの予熱はしないでください。

お願い

角皿などは熱くなっています。
- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接角皿などには触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

お知らせ
- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

ダイヤルメニュー（蒸し物）

茶わん蒸し/肉・魚の蒸し物/魚の香草蒸し/手作り肉まん/手作りシューマイ/手作り蒸し餃子/かぶら蒸し/おこわ/蒸しケーキ スチーム

例：シューマイを蒸す

1 **給水カセットの準備をし、食品を入れる**

• 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 **を回してメニューを選ぶ**

• 表示部にメニュー番号3〜41が表示されるので、メニュー番号30に合わせてください。

3 **を押す**

▶ 加熱開始

残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- とびらを開けるときは蒸気に十分注意してください。
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 表示部に「高温」が出ます。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
- 「水受け」表示を消したいときは、水を捨てた後「とりけし」を押してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき

→ 手動調理で様子を見ながら行う

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

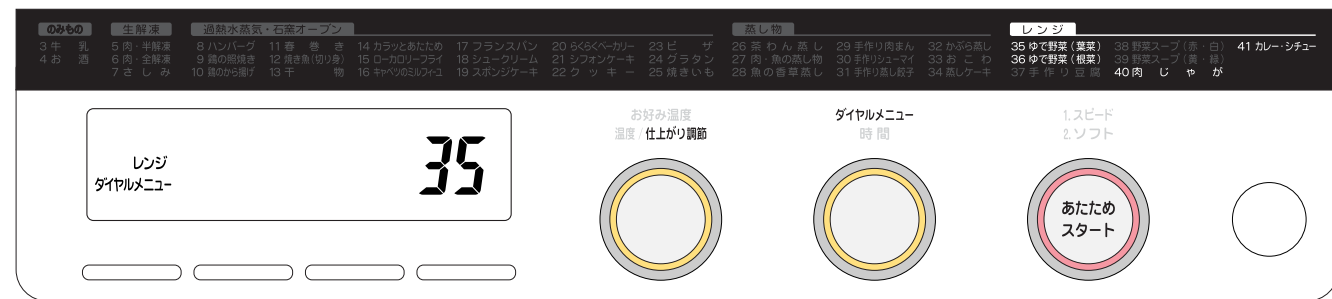
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

26 茶わん蒸し　：100ページ参照
27 肉・魚の蒸し物　：101ページ参照
28 魚の香草蒸し　：102〜103ページ参照
32 かぶら蒸し　：106ページ参照
33 おこわ　：106〜107ページ参照

29 手作り肉まん　：104ページ参照
30 手作りシューマイ　：105ページ参照
31 手作り蒸し餃子　：105ページ参照
34 蒸しケーキ　：108ページ参照

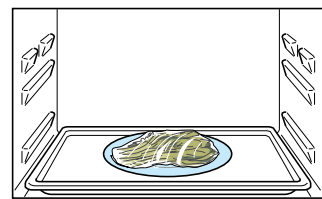
お願い
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
スチーム吹出口に注意してください。

ダイヤルメニュー（レンジ）

ゆで野菜/肉じゃが/カレー・シチュー

例：野菜をゆでる

1 **食品を入れる**

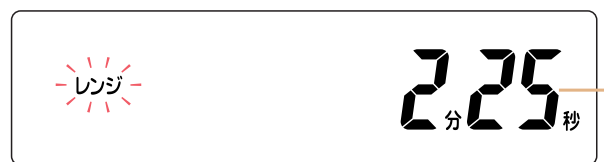
• 庫内中央に置きます。

2

を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号35に合わせてください。

3

を押す

▶ **加熱開始**

残り時間を表示しています。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して強め弱めを加減する

• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき

→ 手動調理で様子を見ながら行う

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で600Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。（44～45・53ページ参照）

35 ゆで野菜（葉菜：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど）

• 分量…100～300g（食品の重さのみ）
• ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
• 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
• できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
• 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

36 ゆで野菜（根菜：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど）

• 分量…100～600g（食品の重さのみ）
• ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき

平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱（約5分）を利用します。
• 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
• 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で時間を合わせて加熱します。（44～45・53ページ参照）
• 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

お願い

• 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
• 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
• 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
• ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
• ラップ以外のものをかぶせないでください。
※正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火する原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

●加熱終了後は繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう

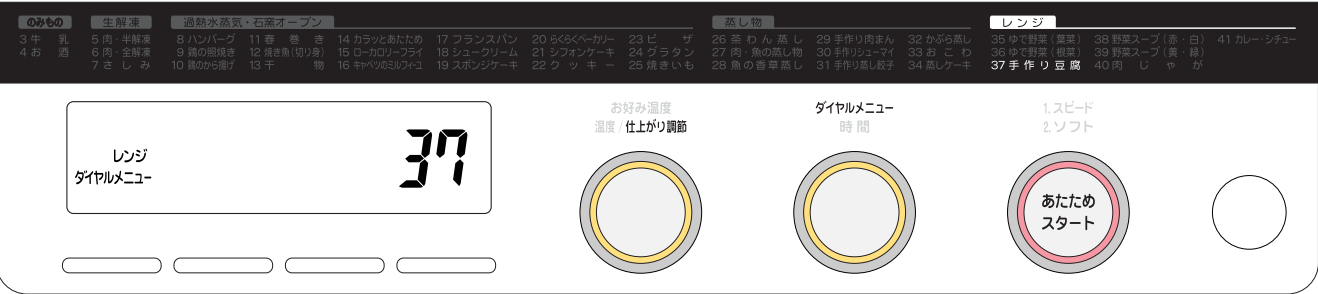
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

40 肉じゃが：122ページ参照

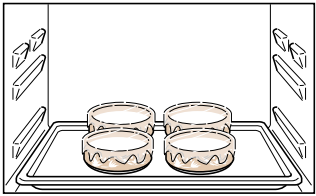
41 カレー・シチュー：123ページ参照

• 食品は庫内中央に置いてください。

ダイヤルメニュー（レンジ）

手作り豆腐

例：豆腐を作る

1 **食品を入れる**

・食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。

2 **を回してメニューを選ぶ**

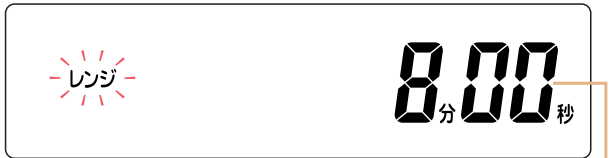
・表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号37に合わせてください。

3 **を押す**

残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して、強め弱めを加減する

・右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。強めにすると固めに、弱めにするとやわらかめに仕上がります。
・容器をまとめたとき
標準ではやわらかく仕上がります。（〔強め〕に設定すると固くなります）
・小分けにしたとき・豆乳分量を減らしたとき
標準では固めに仕上がります。（〔弱め〕に設定するとやわらかくなります）

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

37 手作り豆腐（112～113ページ参照）

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

分量（4コ分）

・**豆乳（成分無調整/豆腐が作れるもの）…500cc（初期温度 約10℃）**
・**にがり**

豆乳…豆腐が作れるもの

・豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10%以上のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
豆乳やにがりの種類によってでき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
・豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
・豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。（約10℃以下）

にがり

・市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

容器

・耐熱性の幅広い小鉢×4コ

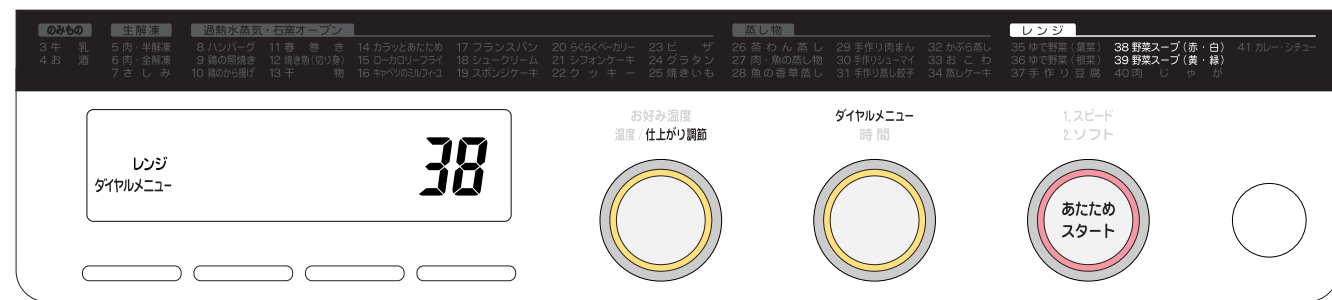
作りかた

1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を**庫内**に入れ、**ダイヤルメニュー〈37 手作り豆腐〉**を選び、**スタート**を押して加熱する。

上手に調理するために

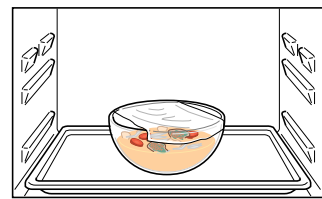
●**にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる**
●**きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く**
●**冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる**
●**ラップは1コずつ器にふんわりとかける**

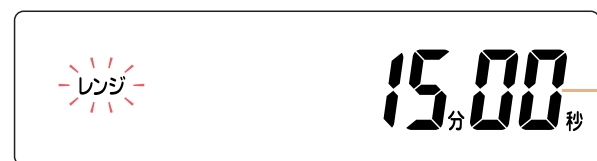
ダイヤルメニュー（レンジ）

野菜スープ

例：野菜スープを作る

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

2 （ダイヤルメニュー）を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号3～41が表示されるので、メニュー番号38に合わせてください。

3 （あたため スタート）を押す

残り時間を表示します。
（トータル時間が表示されます）

▶ 加熱開始

▶ ブザーが5回鳴る

4 食品を取り出し、料理集に従って調理手順を進める

• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
• 料理集の詳細は114～119ページを参照してください。

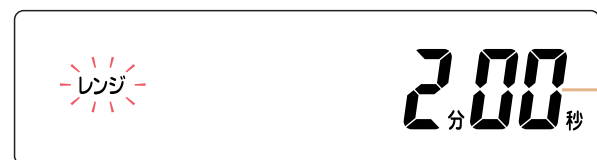
5 食品を庫内中央に置き、（あたため スタート）を押す

残り時間を表示します。

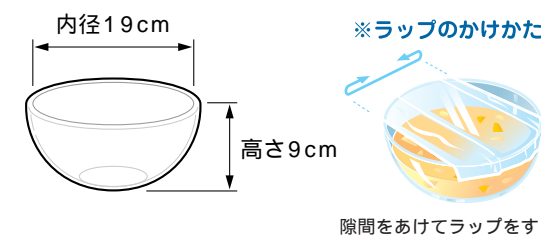
▶ 加熱開始

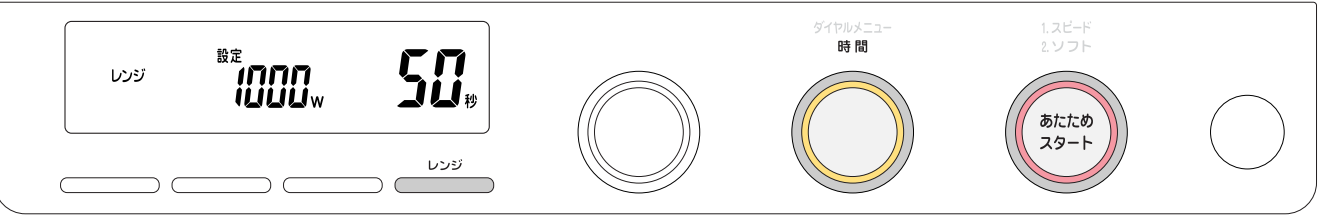
▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

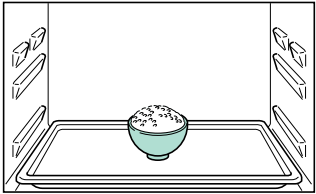
■お好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、仕上がり調節ダイヤルを回して、強め弱めを加減する
• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

38 野菜スープ（赤・白）：114～116ページ参照
39 野菜スープ（黄・緑）：117～119ページ参照
栄養たっぷりの野菜スープを手軽に作れます。

• 容器…耐熱性の直径19cm×高さ9cmくらいのもの

時間・出力を合わせて

レンジで調理する

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

2 レンジ を押す

• 押すごとに レンジ1000W → レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → (レンジ1000W) と変わります。

3 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間
レンジ1000W：15分
レンジ600W、500W：30分
レンジ200W：90分

4 を押す

残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

■出力を組み合わせて使いたいときは 「煮込みなどのときに使います」

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
レンジ操作の2〜3の手順をくり返す
1）レンジ600W15分に合わせ、
2）レンジ200W30分に合わせ、
3）スタートを押す

• レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
• 最初の設定は1000W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

• 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで15分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

レンジ 1000W	0〜5分	5分〜10分	10分〜15分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

レンジ 600W 500W	0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

レンジ 200W	0〜15分	15分〜40分	40分〜90分
	30秒間隔	1分間隔	5分間隔

●調理内容に合わせてラップを使う

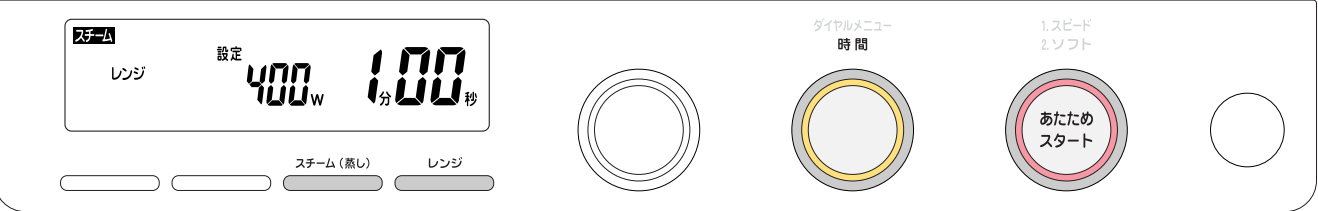
• **あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱**します。
詳しくは手動加熱の設定時間の目安（53ページ）を確認してください。

●冷凍食品について

市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の過不足があるときは様子を見ながら時間を調節してください。

お願い
ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

時間を合わせて

スチームレンジで調理する スチーム

1 給水カセットの準備をし、遠赤石焼きプレートを庫内（底面）にセットし食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 スチーム（蒸し） を押してから レンジ を押す

▶ **スチームを表示**

- レンジ出力は400Wです。

3 時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

4 あたため スタート を押す

スチーム　レンジ　設定　400W　59秒

残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
- 「水受け」表示を消したいときは、水を捨てた後「とりけし」を押してください。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

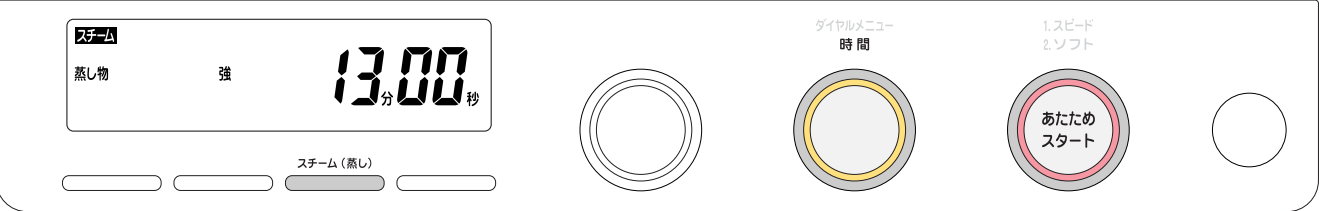
■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
  スチーム吹出口に注意してください。

時間を合わせて

スチーム（蒸し）で調理する スチーム

1 給水カセットの準備をして、調理に合わせて付属品をセットし、食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
- 給水カセットの準備は12ページ参照。

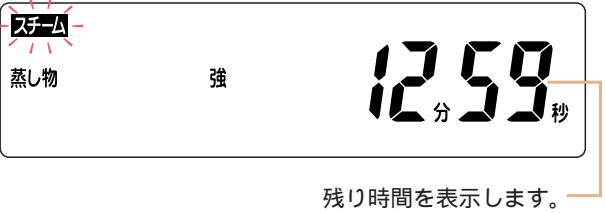
2 スチーム（蒸し） を押す

▶ **スチームと蒸し物を表示**

- 押すごとに **スチーム 強** ⟷ **スチーム 弱** と変わります。
  スチーム強：スチームのみで加熱します。
  スチーム弱：レンジとスチームで加熱します。使用する容器に注意してください。
  ※角皿やアルミホイルは使用しないでください。

3 時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：25分

4 あたため スタート を押す

スチーム　蒸し物　強　12分59秒

残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
- 「水受け」表示を消したいときは、水を捨てた後「とりけし」を押してください。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、25分までです。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

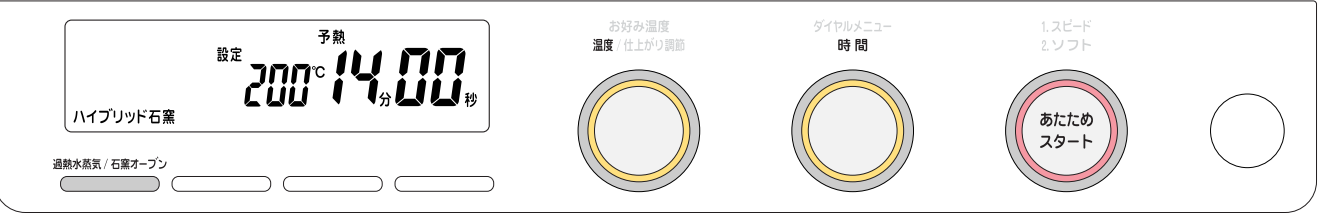
■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜25分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
  スチーム吹出口に注意してください。

時間・温度を合わせて
過熱水蒸気 予熱あり 予熱なし で調理する 過熱水蒸気

★ハイブリッド石窯と過熱水蒸気の焼きかたが選択できます。

予熱あり（例：ハイブリッド石窯）

1 給水カセットの準備をし、庫内に何もセットしないで 過熱水蒸気 / 石窯オーブン を1回押す※

▶「予熱」を表示
- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 **を回して温度を合わせ、** **を回して時間を合わせる**

- 100～250℃の間でセット可能
- 最大設定時間：60分

3 **を押して予熱開始**

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 20分間予熱保持

4 食品を入れ、 **を押す**

設定 200℃ 13:59 秒
ハイブリッド石窯
残り時間を表示します。

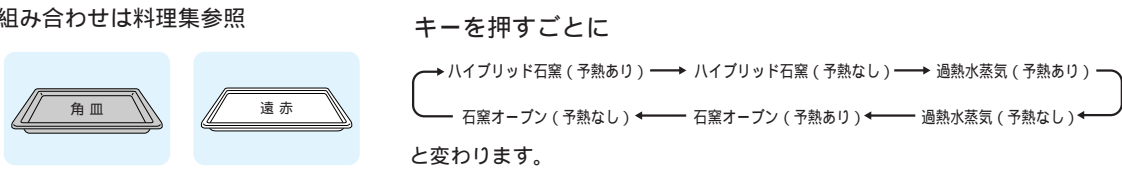
▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

お願い
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
スチーム吹出口に注意してください。

ハイブリッド石窯とは…
最初は過熱水蒸気、途中から高火力のヒーターで焼き上げます。

過熱水蒸気とは…
最初から最後まで過熱水蒸気で焼き上げます。

組み合わせは料理集参照

※キーを押すごとに
ハイブリッド石窯（予熱あり）→ ハイブリッド石窯（予熱なし）→ 過熱水蒸気（予熱あり）→ 過熱水蒸気（予熱なし）→ 石窯オーブン（予熱あり）→ 石窯オーブン（予熱なし）
と変わります。

調理のときは遠赤石焼きプレートを底面からはずして使用します。

予熱なし（例：ハイブリッド石窯）

1 給水カセットの準備をし、食品を入れて 過熱水蒸気 / 石窯オーブン を2回押す※

- 給水カセットの準備は12ページ参照。

2 **を回して温度を合わせ、**
 を回して時間を合わせる

- 100～250℃の間でセット可能
- 最大設定時間：60分

3 **を押す**

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。

お知らせ
- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。
- ハイブリッド石窯は調理時間が残った状態で調理を終了すると、仕上がりが変わることがあります。

■途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、60分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき
→ 加熱中に温度ダイヤルを回して10℃ずつ増減する
- ハイブリッド石窯で残り時間が2分以下になると、温度の増減はできません。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると
→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

予熱あり

●予熱とは
作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

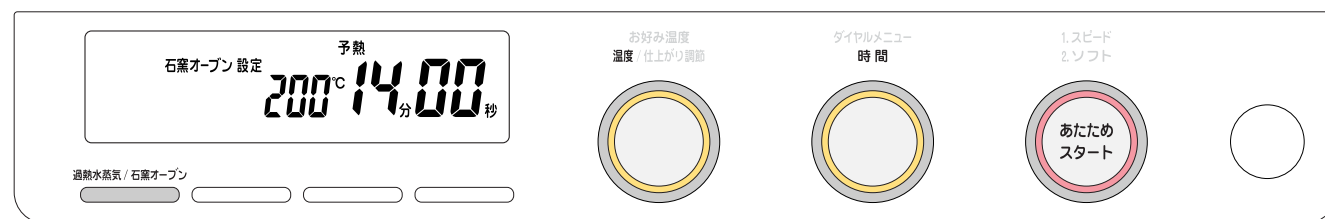
■予熱中の調理時間・温度の変更
→ できません。

■予熱時間の目安
→ 250℃設定のとき、約14分
200℃設定のとき、約8分　です。

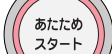
■調理時間の合わせかた

0	15分	40分	60分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔	

時間・温度を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

予熱あり

1 庫内に何もセットしないで 過熱水蒸気/石窯オーブン を5回押す※

▶「予熱」を表示

2 お好み温度 温度 を回して温度を合わせ、 ダイヤルメニュー 時間 を回して時間を合わせる

• 100～300℃の間でセット可能
• 最大設定時間：90分

3 あたため スタート を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
• 20分間予熱保持

4 食品を入れ、 あたため スタート を押す

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 表示部に「高温」が出ます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

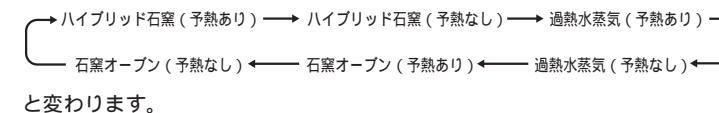
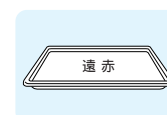
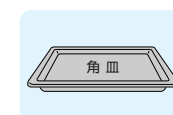
石窯オーブン 設定 200℃ 13分59秒

残り時間を表示します。

組み合わせは料理集参照

※キーを押すごとに

ハイブリッド石窯（予熱あり）→ ハイブリッド石窯（予熱なし）→ 過熱水蒸気（予熱あり）→ 過熱水蒸気（予熱なし）→ 石窯オーブン（予熱あり）→ 石窯オーブン（予熱なし）

と変わります。

調理のときは遠赤石焼きプレートを底面からはずして使用します。
• 置いたまま使用すると、調理の仕上がりが悪くなることがあります。

予熱なし/発酵

1 食品を入れて 過熱水蒸気/石窯オーブン を6回押す※

2 お好み温度 温度 を回して温度を合わせ、

ダイヤルメニュー 時間 を回して時間を合わせる

• 100～300℃の間でセット可能
• 発酵は温度100℃からさらに温度ダイヤルを回して「発酵（45℃、40℃、35℃、30℃)」に合わせます。
• 最大設定時間：90分

3 あたため スタート を押す

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 表示部に「高温」が出ます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ
• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
• 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ **加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する**
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→ **加熱中に温度ダイヤルを回して10℃ずつ増減する**

予熱あり

●予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→ **できません。**

■予熱時間の目安

→ **300℃設定のとき、約17分**
250℃設定のとき、約14分
200℃設定のとき、約8分　です。

■調理時間の合わせかた

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

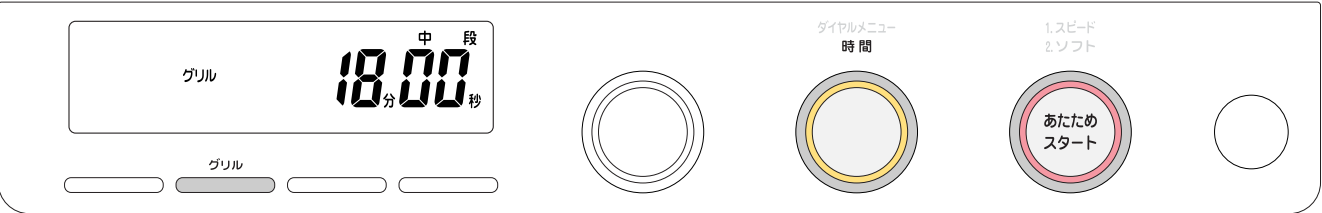
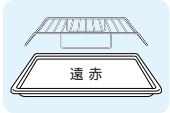
発酵

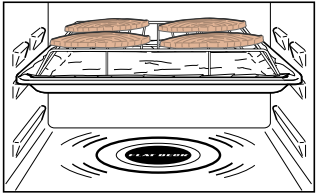
●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

• 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は45℃、40℃、35℃、30℃の設定ができます。

時間を合わせて

グリルで調理する

例：魚をグリルで焼く

1 食品を入れて を押す

2 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間30分

3 を押す

残り時間を表示します。

お知らせ
• 両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 焼網などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

手動加熱の設定時間の目安

◆ 出力と時間をセットする調理の目安です。

ラップあり…○　ラップなし…×

あたため（レンジ1000W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯（150g）	約40秒	×
どんぶりもの	1杯（340g）	約2分10秒	×
スープ・みそ汁	1杯（150cc）	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約50秒	×
カレー･シチュー	200g	約1分40秒	○
シューマイ	6コ（100g）	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ（80g）	約40秒	○
バターロール	2コ（70g）	約20秒	×
調理パン	1コ（110g）	約20秒	×

冷凍した食品のあたため（レンジ1000W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯（150g）	約2分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約6分	○
冷凍シューマイ	5コ（100g）	約1分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ（80g）	約50秒	○

冷凍の肉・魚の解凍（レンジ200W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

蒸し（スチーム（蒸し）強）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
中華･肉･あんまん	1コ(100g)	約8分	×
中華･肉･あんまん(冷凍)	1コ(100g)	約11分	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約10分	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約15分	×

のみもの（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯（200cc）	約1分50秒	×
お酒	1杯（160cc）	約1分	×

野菜のゆでもの（レンジ600W）

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

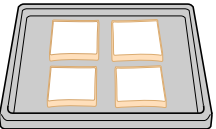
冷凍ゆで野菜の解凍（レンジ1000W）

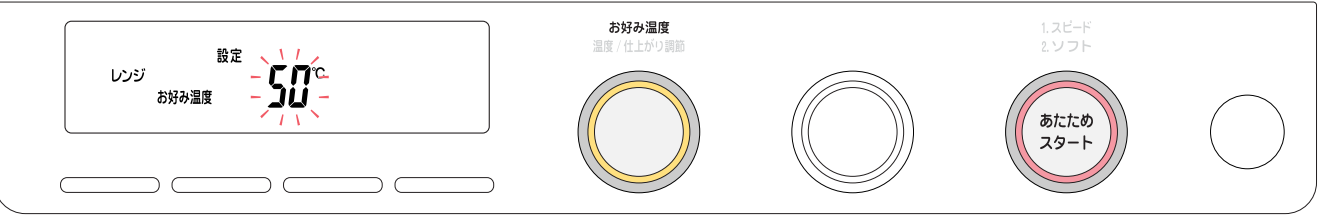
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約1分20秒	○
さといも	100g	約1分40秒	○
かぼちゃ	150g	約2分40秒	○

スチームレンジ（スチーム＋レンジ400W）

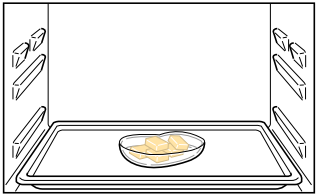
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん(冷蔵)	1杯（150g）	約1分50秒	×
肉まん(冷蔵)	1コ（100g）	約1分20秒	×
シューマイ(冷蔵)	10コ（150g）	約1分50秒	×
ごはん(冷凍)	1杯（150g）	約4分10秒	×
肉まん(冷凍)	1コ（100g）	約2分20秒	×
シューマイ(冷凍)	10コ（150g）	約4分30秒	×

トースト

• 分量…6枚切4枚
• 焼きかた…角皿を中段に入れ石窯オーブン（予熱あり）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間5〜10分にセットして予熱します。（予熱は約20分です）
予熱終了後に食パンを角皿にのせて中段に入れ、スタートを押して焼きます。
（角皿が熱くなっているので気をつけてください）

食品を
お好みの温度にあたためる

◆分量は一人分を基準としています。（分量の目安は55ページを参照してください）

例：バターを溶かす

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

2 を回して－10～90℃の温度を選ぶ

• あたため温度の目安は右の表を参照してください。

3 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

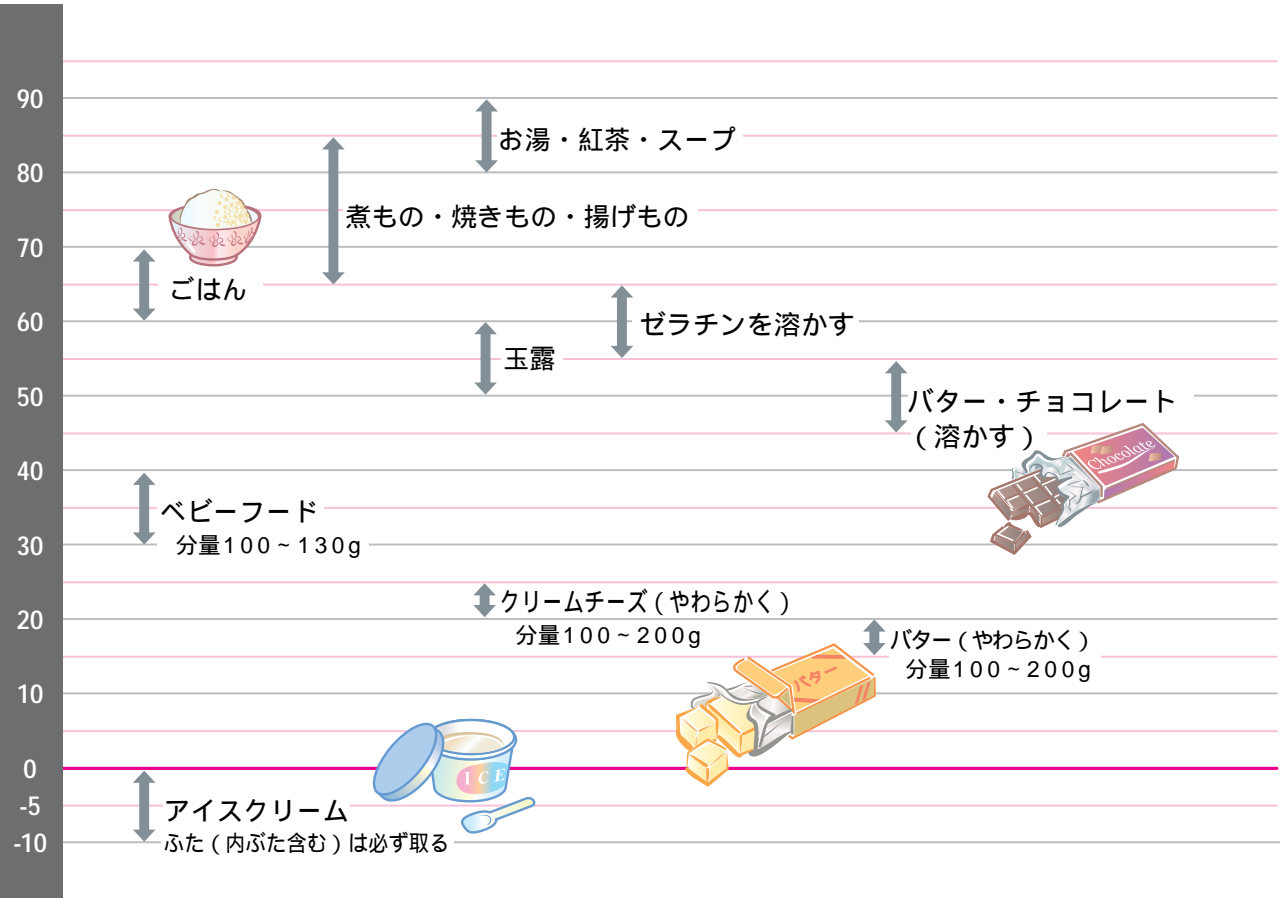
設定 レンジ お好み温度 50℃ 約 20℃

食品のおよその温度を表示します。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

※遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。

おすすめ温度の目安

お好みの温度にあたためるとき

●食品は庫内中央に置く

●庫内を十分冷ましてから加熱する

• 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

●ラップやふたをしないで加熱する

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

●ベビーフードについて

• 浅めの容器に移しかえて加熱します。
• 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で出力と時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
• 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかきまぜて食品の温度を確かめてください。

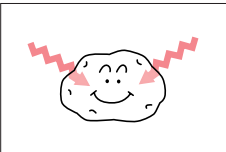
●分量・容器について

• 分量は一人分を基準としています。
• 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
• 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例　※スチームを併用して加熱するメニューを含みます。
あたため、スチームあたため、牛乳、お酒、肉・半解凍、肉・全解凍、さしみ、肉・魚の蒸し物、魚の香草蒸し、おこわ、ゆで野菜（葉菜）、ゆで野菜（根菜）、手作り豆腐、野菜スープ（赤・白）、野菜スープ（黄・緑）

レンジ調理のポイント

●**加熱時間は**
食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。

●**レンジ加熱は**
食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態（常温・冷蔵・冷凍）に関係なく、仕上がり温度を設定して加熱をすることができます。

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

自動調理メニュー例
肉じゃが、カレー・シチュー

●**加熱時間は**
選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。（温度が優先される）
  低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

●**調理温度と加熱時間は**
メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
55ページを参考に温度を設定します。
仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

蒸し（レンジ＆ヒーター＆スチーム加熱）

- **電波とスチームとヒーターで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。**
- **ヒーター加熱で庫内をあたためたあと、電波とスチームで食品を加熱します。**

自動調理メニュー例
茶わん蒸し、かぶら蒸し

蒸し（スチーム加熱）

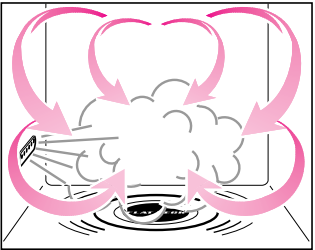
- **スチームで食品を加熱します。**

自動調理メニュー例
手作り肉まん、手作りシューマイ、手作り蒸し餃子、蒸しケーキ

ヒーター加熱

過熱水蒸気/石窯オーブン調理

庫内奥にあるヒーターとファンの働きで、熱風をすみずみまで広げ、食品を包みこむように加熱します。

自動調理メニュー例
ハンバーグ、鶏の照焼き、鶏のから揚げ、春巻き、焼き魚（切り身）、干物、ローカロリーフライ、キャベツのミルフィーユ、フランスパン、シュークリーム、スポンジケーキ、シフォンケーキ、クッキー、ピザ、グラタン、焼きいも
※一部過熱水蒸気が出ないメニューもあります。

角皿（1段）
- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
  詳しくは料理集をご覧ください。

角皿（2段）
- 一度にたくさんの食品（クッキー・バターロール）を調理するときに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

過熱水蒸気/石窯オーブン調理のポイント

●**食品の置きかたは**
加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。

●**加熱時間は**
食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。

●**加熱中は**
庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。

●**焼きムラが気になるときは**
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。

●**加熱後は**
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

■メニューによっては遠赤石焼きプレートを使用します。［詳しくは料理集をご覧ください。］

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

遠赤石焼きプレート＋焼網
- 魚などを、焼くときに使います。

●**均等に焼き色をつけるために**
加熱途中で食品を裏返します。

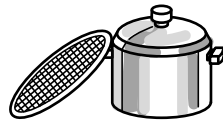
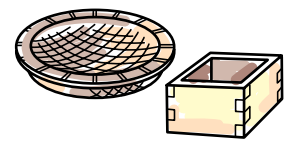
●**加熱後は**
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

レンジ＆ヒーター加熱

電波で発酵させ、ヒーターで焼き上げます。

自動調理メニュー例
らくらくベーカリー

電波とヒーターで加熱します。

自動調理メニュー例 ※スチームも併用しています。
カラッとあたため

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
ダイヤルメニューで使用する容器は料理集に従ってご使用ください。

容器の種類：**ガラス**	**レンジ、スチームレンジ、スチーム（蒸し）のとき**	**過熱水蒸気/石窯オーブン、グリルのとき**
耐熱性がある	**使えます** ・ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えます** ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	**使えません** カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	**使えません**

容器の種類：**プラスチック**	**レンジ、スチームレンジ、スチーム（蒸し）のとき**	**過熱水蒸気/石窯オーブン、グリルのとき**
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	**使えます** ・ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 ・油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えません** 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	**使えません** 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	**使えません**

容器の種類：**陶磁器・漆器**	**レンジ、スチームレンジ、スチーム（蒸し）のとき**	**過熱水蒸気/石窯オーブン、グリルのとき**
陶器・磁器	**使えます** ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	**使えません** ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	**使えません** 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	**使えません**

容器の種類：**金属**	**レンジ、スチームレンジ、スチーム（蒸し）のとき**	**過熱水蒸気/石窯オーブン、グリルのとき**
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	**使えません** とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	**使えます** ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。 一部のダイヤルメニューでは使えません。

容器の種類：**その他**	**レンジ、スチームレンジ、スチーム（蒸し）のとき**	**過熱水蒸気/石窯オーブン、グリルのとき**
木・竹・紙製品	**使えません** 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。ただし、らくらくベーカリー・スチームレンジでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	**使えません** ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル	**使えません** ただし、レンジ加熱で生解凍を行うときなどに電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	**使えます** 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。 一部のダイヤルメニューでは使えません。
ラップ（耐熱温度140℃以上）	**使えます** ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	**使えません** 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う
感電や、やけどをする恐れがあります。

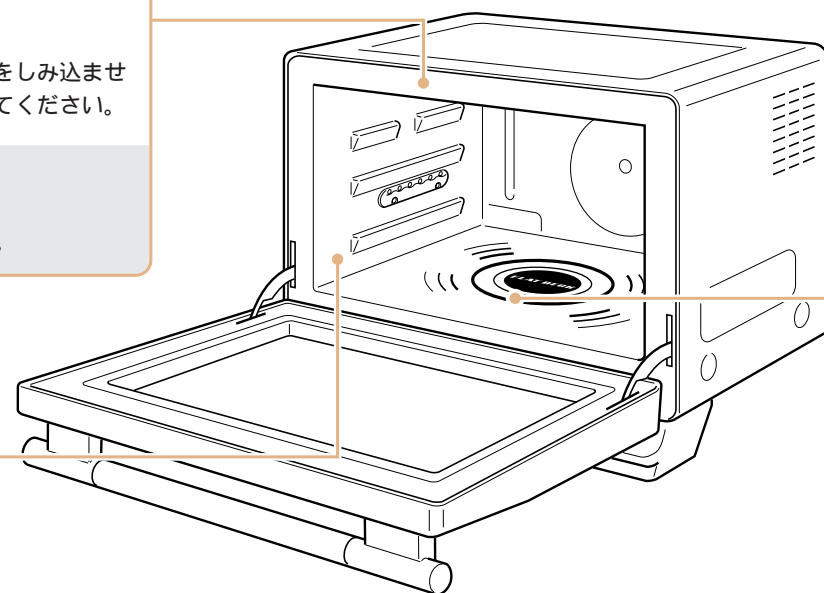
禁 止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふきとる
さび・発煙・発火などの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

水抜き中、とびらは閉めておく
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

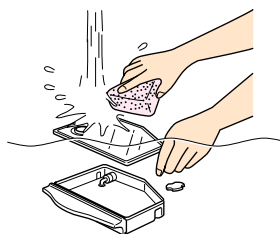
お願い
- 水をかけないでください。
  さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。
- スチーム調理をくりかえし行った後に庫内に白い粉（水の中の溶解物）が付着することがあります。ぬれたふきんでふき取ってください。

スチーム調理後に結露した場合は、冷めてから乾いた布でふき取る。

お願い
- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

給水カセット・水受け

スポンジたわしで汚れをおとし、十分に水気をふき取る。
汚れが気になる方は、中性洗剤を水で薄めて洗い流してください。

お願い
- 食洗機、食器乾燥機に入れたり、乾燥させる場合に直射日光に当てて乾燥させないでください。給水カセットの変形、破損の原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いが取れないとき

庫内のカラ焼き（18ページ参照）をしてください。臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

パイプの水抜きを行った後、電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

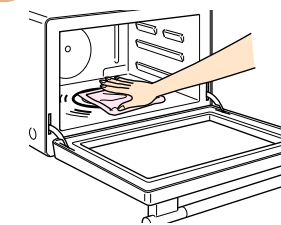
住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁 止

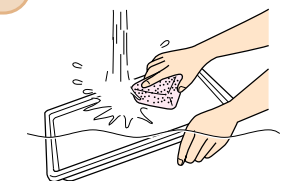
アドバイス

スチームを使用して、庫内・焼網・角皿などの汚れを浮き上がらせることもできます。
130ページの「スチームを使ったお手入れのしかた」を参考に行ってください。
（130ページ以外の方法では行わないでください。）

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿・遠赤石焼きプレート

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。
- 汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。
- 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。

お願い
- 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
  また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れたり、変形することがあります。

お手入れのしかた（つづき）

スチームを使ったお手入れのしかた

スチームで、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレートの汚れを浮かせて、ふき取りやすくします。

1 給水カセットを本体にセットし、汚れを落としたい焼網・角皿・遠赤石焼きプレートを庫内に入れる

• 給水カセットの準備は12ページ参照

2 スチーム（蒸し）を3秒間押す

▶ 3秒後にブザーがピッピッと鳴り、「クリーン 1」を表示

• クリーン表示後は スチーム（蒸し） を押すごとにクリーン 1 ⟷ クリーン 2と変わります。

3 を押してお手入れ開始

▶ ブザーが3回鳴り、終了

• 電源プラグをコンセントから抜き、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレートの温度が下がってから、汚れをふき取ってください。
• 終了後、給水カセット・水受けのはすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いたふきんでふき取ってください。
• 「水受け」表示を消したいときは、「とりけし」を押してください

お知らせ

• 終了直後は、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレート・スチーム吹出口が熱くなっていますので、気をつけてください。

パイプの水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

1 とびらを閉めて、“ 0 ”表示中であることを確認し、給水カセットを本体から引き抜く

表示が“ 0 ”でない場合は、とりけし キーを押してください。

2 スチーム（蒸し）を押して、「クリーン 2」を選ぶ

• 選びかたは「スチームを使ったお手入れのしかた」の手順2を参照してください。

3 を押す

▶ 約2分後にブザーが3回鳴り、水抜き終了

• 終了後はとびらを開けて、庫内を乾燥させてください。

お知らせ

• パイプの水抜き中（約2分間）はキー操作など他の作業を行わないでください。
• 水抜き中は、とびらを閉めておいてください。水抜きの水がスチームになり、スチーム吹出口が熱くなっていますので気をつけてください。

スチーム調理終了後のお手入れについて

スチーム調理終了後は、必ず庫内に残った水滴を、乾いたふきんなどでふき取ってください。特に以下の調理終了後で、庫内に水滴が残ったままスチーム調理を繰り返すと、水受けから水があふれることがあります。

ダイヤルメニュー

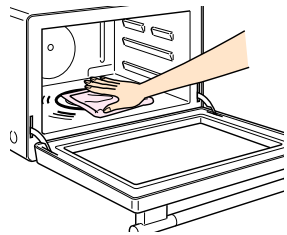
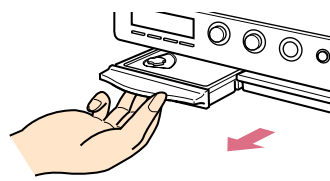
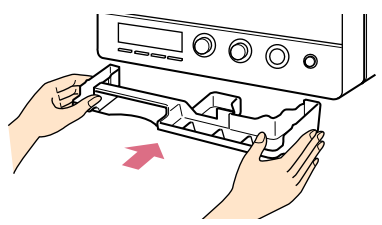
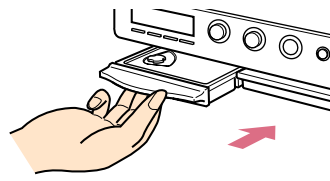
蒸し物

26 茶わん蒸し	29 手作り肉まん	32 かぶら蒸し
27 肉・魚の蒸し物	30 手作りシューマイ	33 おこわ
28 魚の香草蒸し	31 手作り蒸し餃子	34 蒸しケーキ

手動調理

スチーム（蒸し）
スチームレンジ

1 庫内やとびらの水滴を、乾いたふきんなどでふき取る

• 遠赤石焼きプレートにたまった水滴もふき取ってください。

2 給水カセットを本体から取りはずす

3 水受けにたまった水を捨て、本体にセットする

4 給水カセットを本体にセットする

お料理が上手にできないとき（レンジ調理・スチーム調理）

●ごはん・おかずのあたため

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
食品があたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	●陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ●食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。 ●スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみのある食品は仕上がり調節を〔強め4〕に設定して加熱してください。
冷凍ごはんがあたたまらない	●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	●スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
フライや天ぷらがベチョッとする	●カラッとあたためであたためると、カラッと仕上がります。

●生解凍

症状	確認・対処
上手に解凍できない	●食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて加熱してください →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ●うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	●食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。 →表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。

●のみもののあたため

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
牛乳が熱くなりすぎる	●「3 牛乳」で加熱していますか？「あたため」では熱くなります。 ●分量はどのくらい入っていますか？容器に対して7～8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 ●容器は25ページのものを参考にしてください。
牛乳にマクができる	●加熱後、放置しておくとマクが張ることがあります。すぐにかき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	●「4 お酒」で加熱していますか？「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	●とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●ゆでもの

症状	確認・対処
野菜が乾燥気味になる	●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	●かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●お好み温度

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。

●スチームあたため

症状	確認・対処
あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるので、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。

●蒸し物

症状	確認・対処
うまくできない	●分量は合っていますか。料理集に記載されている分量を変えるとうまくできません。 ●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。

●スチーム加熱全般

症状	確認・対処
うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。

お料理が上手にできないとき（過熱水蒸気・オーブン調理）（つづき）

●オーブン調理で上手に仕上げるために

・室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

●スポンジケーキ

症状	確認事項
ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ●粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	●ボウルや泡立て器に､水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	●粉をふるって入れましたか。 ●粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	●卵の泡立てすぎはありませんか。

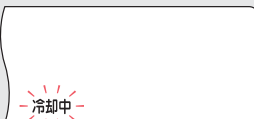
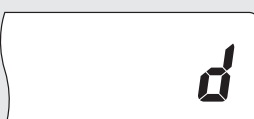
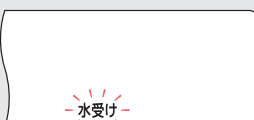
●シフォンケーキ

症状	確認事項
ふくらみが悪い	●卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
ケーキの中に空洞ができた	●型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。

●シュークリーム

症状	確認事項
ふくらみが悪い	●分量は正しく量りましたか。 ●生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

症状	確認事項
焼き色にむらがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

症状	確認事項
ふくらみが悪く、かたい	●生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

●フランスパン

症状	確認事項
上手にできない	●73ページのフランスパン作りのコツを参照してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由（原因）	処置
「扉」表示（扉）	●「あたため」のとき、とびらを閉め、１分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう１度とびらを開閉し、１分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示（冷却中）	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却するとき表示します。	●表示中でも調理できます。 （但し、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。）
「高温」表示（高温）	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け､温度が下がるまで待ってください。 （１５～２０分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。）
「C21」と「高温」表示（C21　高温）	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「のみもの」「生解凍」「らくらくベーカリー」「ゆで野菜（葉菜）」「ゆで野菜（根菜）」「手作り豆腐」「野菜スープ（赤・白）」「野菜スープ（緑・黄）」「肉じゃが」「カレー・シチュー」「お好み温度」を開始すると表示します。	●「とりけし」キーを押し､とびらを開け､温度が下がるまで待ってください。 （手動の「レンジ」は使えます。）
「H」表示（表示番号　H02）	●製品が故障したとき表示します。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝家電修理ご相談センターへ修理を依頼してください。 その際、表示番号をお知らせください。
「d」表示（d）	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押したあと スチーム（蒸し） キーを押してください。
「水補給」表示（水補給）	●給水カセットに水が無いと表示します。	●調理が一時停止したときは、給水カセットに水を入れ、取り付けた後「スタート」キーを押してください。 ●一時停止しない場合は、給水カセットに水を入れ、取り付けてください。しばらくすると水補給表示は消えます。
「水受け」表示（水受け）	●スチーム調理を行った後に表示されます。	●水受けに水がたまっていないか確認して、たまっている場合は水を捨ててください。 ●キー操作、ダイヤル操作を行うと水受け表示は消えます。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由（処置）
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	●とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	●機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	●熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時および途中に、ジーという連続音がする。	●電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音（ファン）がしたり、しなかったりする。	●機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 ●調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	●とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 （省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。）
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	●とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	●調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
スチームが出ない。	●給水カセットに水を入れ、正しく本体にセットされていますか。 ●オーブン加熱時はスチームが出ていても目には見えません。
スチーム調理中にジュワー、ブシュー、シュワー、ブシュブシュなどの音がする。	●スチームヒーターで加熱された水が蒸発するときの音で、故障ではありません。使い始めてからしばらくは、特に音が大きい場合があります。
とびらがくもる。水滴が落ちる。 とびらの隙間から蒸気がもれる。 庫内に水が残る。	●メニューによっては水滴が出たり、蒸気がもれたりする場合がありますが、本体に影響はありません。 水滴は冷めてから乾いた布でふきとってください。
とびらと本体の間から蒸気がもれる。	●蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、電子レンジ調理での電波のもれはありません。
煙やいやな臭いが出た。	●お使いになり始めた当初は防錆の油が焼けて臭いや煙が出ることがありますが。故障ではありません。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

- **■キーを押したときは→ピッ**
- **■調理終了のときは→ピーッピーッピーッ**
- **■予熱終了、途中操作のある場合は→ピーッピーッピーッピーッピーッ**
- **■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ**
- **■異常表示のときは→ピピピピピピピ**
- **■水補給表示のときは　・調理が一時停止した場合→ピピピピピピピ**
  ・調理が一時停止しない場合→1分おきにピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由（処置）
まったく動かない。	●停電ではありませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ●途中でとびらを開閉しませんでしたか。 ●無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 （とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。）
「あたため」「スタート」キーを押しても加熱されない。	●「あたため」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。（一度とびらを開閉してからキーを押してください。） ●「高温」が表示されていませんか。 （とびらを開けて庫内をさまし、「高温」表示が消えてからキーを操作してください。）
料理のでき上がりが悪い。	●調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。） ●庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 （庫内の温度が下がるまで待ってください。） ●食品の量は適当でしたか。 ●庫内の上面や底面が汚れていませんか。 ●メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	●まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。
イルミネーションガイドが光らない。	●イルミネーションガイドを消す設定になっていませんか。 イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた（138ページ）を参照して、設定しなおしてください。
ブザーが鳴らない。	●ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（137ページ）を参照して、設定しなおしてください。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて グリル を押す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて 過熱水蒸気／石窯オーブン を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた

■イルミネーションガイドを消す
（ダイヤルの周りも光らなくなります。）

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて レンジ を押す

■イルミネーションガイドが光るように元に戻す

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて スチーム（蒸し） を押す

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1450W（14.6A）、ヒーター加熱1370W（13.7A）		
高周波出力	1000W・600W・500W連続・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	熱風1320W・グリル1100W・スチーム900W		
温度調節範囲	発酵（30、35、40、45℃）、100～300℃※		
質量（重量）	22kg		
外形寸法	390（高さ）×500（幅）×460（奥行）mm		
庫内有効寸法	255（高さ）×400（幅）×305（奥行）mm		
コードの長さ	1.4m	区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	67.0kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	16.3kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	83.3kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：**15分**、スチーム（蒸し）：**25分** レンジ600W・レンジ500W・スチームレンジ・グリル：**30分** 過熱水蒸気・ハイブリッド石窯：**60分** レンジ200W・石窯オーブン・発酵：**90分**		

※石窯オーブン温度を260℃以上に設定したときは、調理開始後30分で250℃に切り換わります。300℃での運転時間は約10分です。過熱水蒸気・ハイブリッド石窯調理で設定できる温度は250℃までです。
また、設定温度が270℃以上のときは予熱温度は270℃になります。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝過熱水蒸気コンベクションレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気コンベクションレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気コンベクションレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

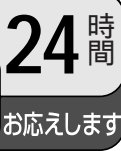
- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は
お買い上げの販売店にご相談ください。

販売店に修理のご相談ができない場合
東芝家電修理ご相談センター
フリーダイヤル 0120-1048-41

電話で 24時間 365日 お応えします

お買い物・お取り扱いのご相談
東芝家電ご相談センター
フリーダイヤル 0120-1048-86

携帯電話・PHSからのご利用は
東日本地区（北海道、東北、関東、甲信越、東海、沖縄県）044-543-0220
西日本地区（上記以外）06-6440-4411

携帯電話・PHSからのご利用は 03-3426-1048
FAX 03-3425-2101（365日：8:00～20:00受付）

- 「東芝家電修理ご相談センター」「東芝家電ご相談センター」は東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 132～137ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　　名	過熱水蒸気コンベクションレンジ
形　　名	ER-D300
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご　住　所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お　名　前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝過熱水蒸気コンベクションレンジは、電源周波50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝過熱水蒸気コンベクションレンジ
形名 *ER-D300*

東芝コンシューママーケティング株式会社
家電事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

4451805201-1